

給食に思いを込めて——

ちょうりじょうゆうびん

8月の予定献立表

—おらほの食材—

米・小松菜・きゅうり・なす・ピーマン・トマト・おくら・キャベツ・人参・ズッキーニ・じゃがいも・にんにく・かぼちゃ・みょうが・玉ねぎ・枝豆・納豆・みそ など

日	曜日	料理名
18	金	ごはん、牛乳、野菜とわかめの豆腐よせ、春雨のごま炒め、じゃが芋と玉ねぎのみそ汁、元氣ヨーグルト(中学のみ)
21	月	ごはん、牛乳、鶏肉のレモン漬け、枝豆入りひじき煮、あさりのみそ汁
22	火	ごはん、牛乳、夏野菜カレー、カルシウムオムレツ、トマトサラダ
23	水	食パン、牛乳、チーズインハンバーグ、カミカミサラダ、ミネストローネ
24	木	ごはん、牛乳、さばの味噌煮、揚げなすのそぼろあん、えのきたけと麩のみそ汁
25	金	麺の日：つけめん、牛乳、多彩パオズ、青菜と切干大根のごま和え、枝豆
28	月	ごはん、牛乳、五目野菜の肉団子、炒めビーフン、ワンタンスープ、アセロラゼリー

8月の給食では、「白鷹の夏を味わおう」として、「調理場のだし」や「夏野菜カレー」、「揚げなすのそぼろあん」など町内産の新鮮な夏野菜をふんだんに使用した様々なメニューを提供します。夏が旬の野菜は、水分やカリウムを豊富に含むものが多く、体の熱を冷ます効果があり、暑い時期にはぴったりの食材です。夏の定番料理として食卓に並ぶ、山形の郷土料理「だし」がありますが、それぞれの地域や家庭によって、使用する材料はさまざまです。「調理場のだし」には、きゅうり・なす・オクラ・みょうがが入っています。暑くて食欲が落ちてしまいがちの時こそ、夏野菜を中心のバランスの良い食事を心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう。

29	火	郷土食の日：ごはん、牛乳、たらフライ(タルタルソース)、調理場のだし、豚汁、チーズ(中学のみ)
30	水	山形県産米粉コッペパン、牛乳、ドライカレー、ビーンズサラダ、ウインナースープ
31	木	ごはん、牛乳、大豆とごぼうのメンチカツ、もやしとハムの辛子和え、緑黄色野菜のみそ汁、白鷹産大豆の納豆

※この他、毎日牛乳が1本付きます。
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

紅花摘みボランティア

7月7日(金)に、十王地区で「紅花摘みボランティア」を行いました。当日は全校生徒70人が参加し、暑い中、真剣かつ丁寧に紅花を摘み取りました。



荒高掲示板

紅花摘みボランティア
町内で就業体験を実施

2年生が町内で就業体験

町の企業や団体からご協力いただき、7月中旬の3日間、2年生が就業体験を行いました。働くことの意義や大切さを知れた貴重な経験となりました。



第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21****GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21**

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

こころのSOS気づいていますか？**ひとりで抱え込まず、話してみよう****～9月10日（日）～16日（土）は、自殺予防週間です～**

夏休みやお盆が過ぎ、イベントも多いこの季節は、夏の暑さも重なり疲れもどっと出てくる時期ではないでしょうか。みなさんは身体の疲れ・こころの疲れはありませんか？

特にこころの疲労は、本人が気づかないうちに蓄積されていることも少なくありません。知らず知らずのうちにストレスが積み重なり、その状態が長く続いてしまうと、こころの病気につながることもあります。早めに本人、周囲が気づいて対処することが大切です。

●こころのSOSサインに気づいていますか。

例えば・今まで楽しめていたことが楽しめなくなる（興味関心の低下）
 ・気分も落ち込み、何をしてもおっくうになる（活気の低下）
 ・不眠や体調不良がある（身体機能の変化・低下） など

→普段から自分なりのストレス対処法を見つけておきます。

例）ひとりで頑張り過ぎずオンとオフのメリハリでリフレッシュをはかる、ストレッチや運動でこころと身体の緊張をほぐす など

⇒それでも上記のような状態が続く時は、相談先や医療機関に相談しましょう。

●周囲の気づきが大切です。

例えば・表情が暗く、周囲との交流を避けるようになった
 ・服装や身だしなみが乱れてきた
 ・仕事のミスが増えたり、家事の能率が悪くなった など

⇒相手の変化に気づいたら「声をかける（話のきっかけをつくる）」、「話を聴く（相手に寄り添う）」、「つなぐ（相談先につなぐ）」、「見守る（安心感を与える）」。あなたにできることが必ずあります。

悩みはなかなか周りに打ち明けにくいものです。しかし、話をすることで気持ちが楽になったり、誰かの一言に救われることがあります。話をしたくなったとき、下記相談窓口を利用しましょう。

○「こころの健康相談統一ダイヤル」 月～金 午前9時～12時 午後1時～5時

☎ 0570 - 064 - 556 おこなおうまろうよこころ（全国共通）

「心の健康相談ダイヤル」 月～金 午前9時～12時、午後1時～5時

☎ 023 - 631 - 7060 からも相談可能

※9月10日（日）～16日（土）は午前9時～午後5時、土・日含めて昼休み時間も相談受付

○いのちの電話 ☎ 0120 - 783 - 556 毎日午後4時～9時

○「自死遺族相談」および「自死遺族の集い」大切な人を自死で亡くされた方が安心して語れる場
 【申し込み先】県精神保健福祉センター ☎ 023 - 674 - 0139

○こころの健康相談@山形 LINE を利用しての相談 午後6時30分～10時

QRコードはコチラから▶



○町でもこころの健康相談を行っています。

・公認心理師による相談【9月12日（火）、12月5日（火）、3月12日（火）】 ※要予約
 こころの悩みを抱える方やそのご家族が相談できる専門の公認心理師による相談会です。

・町保健師による相談（随時：月～金午前8時30分から午後5時15分（祝日、12/29～1/3 除く））
 保健師不在の際には、折り返しご連絡します。【問い合わせ】☎ 86 - 0210（健康推進係直通）