

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・パセリ・玉ねぎ・にんにく・
かぼちゃ・みょうが納豆・みそ等 など

日	曜日	料理名
19	木	ごはん、豚肉のスタミナ炒め、小松菜とキャベツのおひたし、もやしと豆麩のみそ汁、ミニトマト
20	金	ごはん、夏野菜カレー、味付ゆでたまご、海藻サラダ
23	月	ごはん、肉団子、調理場のだし、厚揚げのみそ汁、(中学のみ)チーズ
24	火	ごはん、あじのレモン醤油煮、揚げなすのそぼろあん、小松菜のみそ汁、(中学のみ)お魚ふりかけ
25	水	食パン、チキンメンチカツ、カミカミサラダ、ミネストローネ、ブルーベリージャム

8月の給食では、町内産の夏野菜を使用した「調理場のだし」や「夏野菜カレー」、「揚げなすのそぼろあん」「枝豆」などを提供します。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、体に水分を補ったり、ほてった体を冷ましたりする効果があり、暑い夏にぴったりで夏バテ予防の助けになります。

夏休みが明けても、まだまだ暑い日が続きます。子どもたちが毎日元気に登校できるよう、栄養たっぷりの夏野菜をおいしく調理して届けたいと思います。

26	木	つけめん、ショウロンポウ、調理場のさっぱり即席づけ、元気ヨーグルト
27	金	ごはん、焼き魚、もやしとハムの辛子和え、じゃが芋のみそ汁、白鷹産大豆の納豆
30	月	ごはん、さばのみそ煮、炒めビーフン、あさりのみそ汁
31	火	ごはん、鶏肉のレモン漬け、五目きんぴら、キャベツのみそ汁、枝豆

※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。

荒砥高校は、「日本の紅（あか）をつくる町」に協力しています。7月14日（水）

今年度は、地域貢献活動として「紅花摘み」を実施。1年、3年次の生徒63名と職員13名は、町のスクールバス2台に分乗し、今年から作付けの始まった中山地区の紅花畑に向かいました。約1時間の作業で、紅花10.8kgの収量となりました。



荒高掲示板

紅花摘み
就業体験活動

『2年就業体験活動』7月13日（火）より3日間

町内にある21の事業所に21名の生徒を受け入れていただきありがとうございました。関係各位に感謝申し上げます。



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きづいていますか？

ひとりで抱え込まず、話してみよう

～9月10日（金）～16日（木）は、自殺予防週間です～

コロナウイルス感染症が流行し、行動・外出が制限されるなど、今までにない緊張感やストレスがかかっている方も多いのではないのでしょうか。

強い緊張感やストレスをうまく処理できないと、ストレスが増幅され、心身の不調につながります。

こんなことはありませんか？

- | | | |
|---|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 悲しい、沈んだ気分 | <input type="checkbox"/> 何事にも興味がわかない | <input type="checkbox"/> 疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> 何かよいことが起きても気分が晴れない | <input type="checkbox"/> 趣味や好きなことが楽しめない | |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪く、朝早く目がさめる | <input type="checkbox"/> 人に会いたくない | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 心配事が頭から離れない | | |

毎日の生活の中で、憂うつな気持ちになったり落ち込んだりすることは誰にでもあることですが、うつ病になると、何週間も強い疲労感や不安、自責感が続き、毎日の生活や仕事に支障が生じます。

○日頃から、ストレス解消法を見つけておくことが大切です。

休息をとる、体を動かす、好きな音楽を聴く、深呼吸してみる など

★もし、悩んでいる人から相談されたら…

判断、評価せず話を聴きましょう。今までの相手の苦勞をねぎらい、心配していることを伝えましょう。

☆周りに頼ることも大切です。

信頼できる人や専門機関に相談してみましよう。周りに話をすることで気持ちが楽になることがあります。

町でもこころの健康相談を行っています。

臨床心理士による相談（年3回）、町保健師による相談（随時：平日8時30分から17時15分（祝日除く））を行っています。

※保健師不在の際には、折り返しご連絡しますので連絡先をお伝えください。

☎さまざまなホットラインがあります☎

- ◆いのちの電話
☎ 023-645-4343（毎日13時から22時まで）
- ◆山形県精神保健福祉センター
☎ 023-631-7060（平日 9時～12時まで及び13時から17時まで（祝日除く））
- ◆『よりそいホットライン』 ☎ 0120-279-338
年中無休・24時間さまざまな悩みに関する相談
- ◆チャイルドライン
☎ 0120-99-7777（18歳までのお子さんの相談窓口）