

7月給食だより

令和3年度 7月
岩出市学校給食共同調理場

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、朝寝坊をして朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

| | | |
|--|----------------------------------|------------------------------------|
| <p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p> | <p>なんでも食べて丈夫な体をつくろう</p> | <p>つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p> |
| <p>やさい(野菜)をしっかり食べよう</p> | <p>すいぶん(水分)補給をこまめにしよう</p> | <p>みんなで食事をする機会をつくろう</p> |

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

| | | | |
|---------------|-------------|-----------------------|----------------|
| <p>朝ごはん抜き</p> | <p>睡眠不足</p> | <p>風邪など 体調が悪い</p> | <p>肥満・太り気味</p> |
|---------------|-------------|-----------------------|----------------|

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

| | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <p>喉が渇いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</p> | <p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p> |
|------------------------------------|---------------------------------|

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

~7月の献立だより~

行事食 ☆七夕☆

「ちらし寿司、刻みのり(小袋)、七夕汁、さばのみそ煮」
・・・7月7日の「七夕」にちなんだ給食です。七夕汁には、天の川に見立てたピーマンと、星に見立てたオクラが入っています。

「五色の短冊サラダ」
・・・五色の短冊は、童謡「たなばたさま」の2番の歌詞に登場します。ここでいう五色とは、青(緑)・赤・黄・白・黒のことです。それぞれの色には意味があり、短冊に願いを書く時には、願いごとに内容と色とを合わせると良いとされています。サラダには、5つの色を持つ野菜や海藻を使います。

「とうもろこし」
・・・紀の川市で採れたとうもろこしです。生産者の方が、朝採りのとうもろこしを届けられます。

「マーボートマト&なす」
・・・トマトとなす入りのマーボード豆腐です。トマトはこの時期旬なので、缶詰ではなく、生のトマトを使います。

「デラウエア」
・・・岩出市のデラウエアです。デラウエアは実が小さくて種がないぶどうです。皮をむくと、実はとてもきれいな緑色をしています。甘くておいしい旬の味です。

「ゴーヤ入りそば丼」
・・・ゴーヤは初めて使う食材です。苦味のあるゴーヤですが、ひき肉と炒めて甘辛く味付けをして食べやすくしています。

7月も、地元産の夏野菜や果物等がたくさん登場します。
とうもろこし、なす、トマト、きゅうり、かぼちゃ、冬瓜、オクラ、ズッキーニ、ゴーヤ、ピーマン、ねぎろ大唐、小松菜、クレソン、黒あわびたけ、デラウエアなど地元で採れた新鮮な野菜や果物で夏を感じてくださいね。