

7月 給食だより

令和4年度 7月
岩出市学校給食共同調理場

もうすぐ夏休みです。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。

7月の献立より

～行事食～

「七夕献立」



・・・7月7日は七夕です。年に1度だけ天の川を渡って出会う、というロマンチックなお話にちなんで、給食では6日に天の川に見立てた「七夕汁」が登場します。また、7日の汁ものにはお楽しみとして星型の人参をクラスに5枚程度いれます。誰に入るかわからない、そんなくじ要素がある七夕の行事食を楽しんでみてください。



～暑さに負けない、食欲増進メニュー～

気温が高くなり、食欲が落ちる人が増えてくるかと思えます。食事をとらないことで夏ばてになり、さらに食欲がなくなる、という悪循環になってしまうかもしれません。しっかり食べて、本格的な夏がくる前に、夏ばてを予防しましょう。

給食では丼物を多くしているほか、冷やしうどんなどの冷たい料理や、キムチやツナといった子どもたちが比較的好む味付けを取り入れて、暑くても食べられる工夫をしています。



「スタミナ豚丼」

・・・にんにくとオイスターソースを入れることで、食欲増進と味に深みができるようにしています。また、にんにくと豚肉の組み合わせは夏ばて防止につながることで知られています。

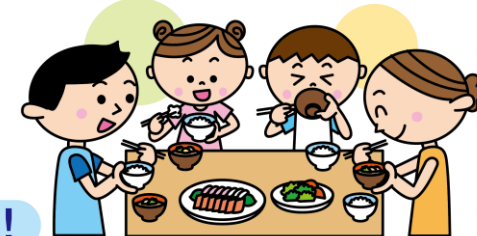
「冷やしうどん」

・・・給食は衛生上、火を通して提供するものは温度を90℃以上まで上げるため、熱々の状態で教室に運ばれます。冬は有り難いですが、暑い夏はつらいかもしれません。そんな問題を解決するのが冷やしうどんです。一度、きちんと火を通した後に、真空冷却機という機械を使って、温度を下げ冷たくした一手間かけた料理です。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量をきめて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスがとれるようになります。



コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)	副菜 (サラダ)
主菜 (ゆで卵)	果物・乳製品

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ご飯・パン・めん類	+	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	+	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	+	果物・乳製品 牛乳・ヨーグルト
---	---	--	---	--	---	---------------------------

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	切り干し大根
小松菜などの青菜	小魚	ごま
		ひじき

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



買い物に行く (Illustration of a child with a shopping basket)	食器の準備・後片付け (Illustration of a child washing dishes)	野菜を洗う・皮をむく (Illustration of a child washing vegetables)	ご飯を炊く (Illustration of a child using a rice cooker)	料理を盛り付ける (Illustration of a child plating food)
---	---	---	---	---

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。