

7月給食だより

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊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、夏を元気に乗り切りましょう。

7月7日は七夕(たなばた)です

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機(はた)を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛(けんぎゅう)が結婚したのですが、だんだん仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったそうです。その2人が年に1度会えるのが七夕だったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

給食にも七夕メニューが登場します。

- ☆ちらし寿司 ☆星のコロック
- ☆七夕汁 ☆七夕ゼリー



暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ
食塩...1~2g (0.1~0.2%)
砂糖...40~80g (4~8%)
レモン汁...お好みで

暑さに負けない食事

~元気に過ごすためのポイント~

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、時間と量を決めて食べましょう。

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。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)

主食(おにぎり) 主菜(ゆで卵) 副菜(サラダ)

★バランスの良い食事の組み合わせ

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) + 主菜 (主に体をつくるもとになる食品) + 副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) + 果物・乳製品

ご飯・パン・めん類 | 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず | 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず | 牛乳・ヨーグルト

◆◇ちらしずしについて◆◇

ちらしずしは主に正月や祭り、婚礼など特別な日にあわせて作る料理として伝わってきました。酢飯の上に具をならべたり、まぜあわせたりして、色あざやかに盛りつけます。地域や家庭によって具の内容は異なりますが、一般的には、刺し身、酢でしめた魚、かまぼこ、しいたけ、にんじん、さやえんどう、錦糸卵、きざみのり、ショウガなどが使われます。全国にはその土地の特産品を使い、工夫をこらしたすしがたくさんあります。

中でも、郷土料理のちらしずしとして、海や山の幸をぜいたくに使った岡山県のばらすしが有名です。給食でも今月はちらしずしが出ますので楽しみにしてくださいね。

トマトとレタスと卵のスープ

~給食献立より~

《材料4人分》

- 卵 80g
- ベーコン 30g
- レタス 120g
- トマト 60g
- コンソメ 3g
- しょうゆ 3g
- しょうゆ(淡口) 5g
- 塩コショウ 少々
- 片栗粉 2g
- 水 3カップ

《作り方》

- レタスは大きめの角切り。トマトは湯むきし、種を除き、2cmの角切りにする。ベーコンは短冊切り、卵は割って溶きほぐす。
- 鍋に湯をわかし、ベーコンを入れる。
- ②に調味料、トマトとレタスを加える。
- 水溶き片栗粉を入れ、溶き卵を流し入れる。味を調えれば出来上がり。

