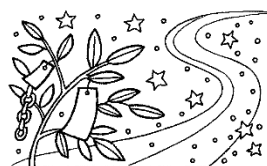


給食だより



令和5年7月号

輪島市学校給食町野共同調理場

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなり、過ごしにくい季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりと毎日、の食事をきちんと食べることが大切です。

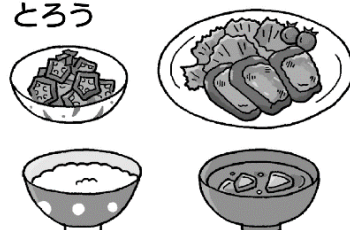
----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



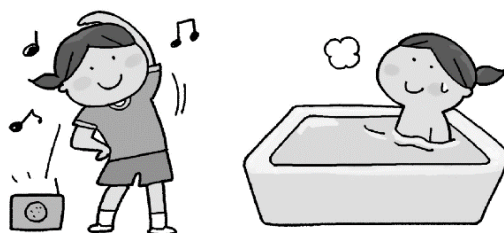
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

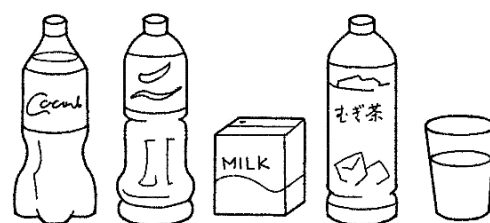
軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

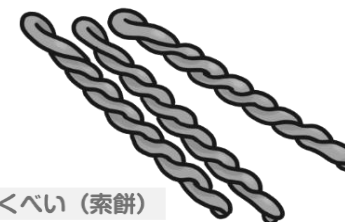
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



七夕と「そうめん」

昔、七夕の行事では、「さくべい（索餅）」というおかし（小麦粉と米粉を混ぜ合わせてこね、なわの形にねじって油であげたもの）をお供えし、無病息災を願って、食べられていました。



さくべい（索餅）



そうめん

それが、後に「そうめん」へと変化し、今では七夕にそうめんを食べるようになったそうです。また、そうめんを天の川に見立てたとか、おりひめの機織りの糸に見立てて「裁ほうが上手になりますように」との願いが、こめられているなどの説もあります。

今月使用予定の地元食材の紹介

- ・アスパラガス … 町野産。市農林水産課からの無償提供です。
- ・ほうれん草 … 町野産。市農林水産課からの無償提供です。
- ・じゃがいも … 町野産。地元の農家さんから仕入れています。
- ・たまねぎ … 町野産。地元の農家さんから仕入れています。
- ・ほし椎茸 … 輪島市森林組合の原木椎茸です。

6/16(金)、6/26(月)に町野小学校で給食試食会が行われ、4年生の保護者の皆さん、1年生の保護者の皆さんに参加していただきました。

お忙しい中、たくさんのご参加をありがとうございました。

これからも、安心安全で、おいしい給食を提供できるよう努めてまいります。