

7月給食だより

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症にはさまざまな症状がありますが、すべてに共通する原因とも言えるのが水分とナトリウムやカリウムなどの不足です。意識して水分を取り、熱中症や脱水を防ぎましょう。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いかと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけましょう。また、夏休みには給食がありませんので、お子様と一緒に買い物に行ったり、食事の準備をしたり、食事をしっかり食べて元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

夏を元気に過ごすには

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

引用：学校給食6 2023 全国学校給食協会
学校給食6 2024 全国学校給食協会

とうもろこしは、米、小麦と並んで、世界の三大穀物の1つで、原産地は中南米です。メキシコのタコスの原料としても有名です。そのほとんどは、飼料などの加工用で、私たちが普段食べているもぎたてをゆでたり、焼いたりして食べるスイートコーンは完熟前の実です。収穫後は自ら熱を出し、そのせいで味がどんどん落ちてしまいます。すぐに加熱するか冷蔵保存して早めに食べましょう。

参考：遊びと対話から生まれる「食の学び」 幼児期からの食育早わかり図鑑(群羊社)

【今月の給食】
・とうもろこし
・とうもろこしのかき揚げ丼

今月はとうもろこしの料理が2回登場します！
献立表で『ページぱくスタンプ』をさがしてみよう♪



～ 塩焼きそば ～

材料(4人分)

蒸し中華めん	4袋(約400g)
天然の塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量
豚小間肉	80g
キャベツ	160g
もやし	60g
にら	40g
にんじん	40g
かまあげエビ	20g

(塩だれ)	
鶏からスープの素	小さじ2
天然の塩	少々
こしょう	少々
ねぎ	8g
ごま油	少々
水	大さじ2

Let's cook!

おすすめ給食レシピ



- ① にんじん、キャベツは短冊切り、ねぎは小口切りにする。にはら食べやすい長さに切る。
- ② 電子レンジ対応の器に塩だれの材料を入れて、電子レンジで加熱する。(鶏からスープの素が溶ける程度。)
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉・にんじん・キャベツ・もやし・にらの順に炒める。
- ④ 豚肉と野菜に火が通ったら、蒸し中華麺をほぐしながら入れる。
- ⑤ かまあげエビを加え全体に火が通ったら、塩だれを回し入れ、塩・こしょうで調味する。

★ポイント

蒸し中華麺を電子レンジであらかじめ加熱しておく、ほぐれやすくなります。

訂正のお知らせ

6月給食だより掲載の「ごまごまチキン」の材料
白いごま
誤 40g ⇒ 正 5g



夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。



引用：学校給食7 2023 全国学校給食協会

えほん給食

子どもたちに、より給食と本に興味をもってもらうことを目的として、毎月の献立で絵本に登場する料理(えほん給食)を提供いたします。今年度は中央図書館や学校図書館支援員さんから教えてもらった本を中心に紹介していきます。

今月は、「パンどろぼう」という絵本に出てくる「ビスキュイパン」です。

”パンどろぼう”って、なにもの!? まちのパンやから サササッと とびだす ひとつのかけ。パンが パンをかっいで にげていきます。

「おれは パンどろぼう。おいしいパンを さがしもとめる おおどろぼうさ」
パンに包まれた、その正体とは——!? 続きは、ぜひ絵本をご覧ください。

柴田 ケイコ/作 角川書店/出版

