

給食だより 7月

令和3年7月 ひたちなか市立学校給食センター

7月の目標

暑さに負けない
体をつくろう

暑さの厳しい季節になりました。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント

偏った食事にならないように注意しましょう

蒸し暑い季節は、食欲がなくなってしまうことがあります。あっさりした食事はばかりでは、スタミナ不足になってしまいます。にんにくやねぎ、にらなどの香味野菜や、かんきつ類、食酢、梅干しなどのクエン酸がふくまれるものを食事に取り入れると食欲増進に繋がります。

夏野菜を食べましょう

夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、枝豆、とうもろこし、ゴーヤなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどは水分を多く含むので、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。旬の時季の野菜は栄養価が高くおいしいので、積極的に食べましょう。

汁物を取り入れて水分補給をしましょう

夏は体の水分が多く失われるので、しっかり水分補給をすることが必要です。水分は水やお茶などの飲み物からだけではなく、食事からもとることができるので、しっかり食事をとることも夏バテ予防に繋がります。食事に汁物（みそ汁やスープなど）を取り入れるとより効果的です。

7月の給食について

★旬の食材を使った料理を積極的に取り入れています。

アジフライ、いわしのかば焼き、きゅうりの中華漬け、とうがんのスープ、かぼちゃの米粉シチュー、豆腐ととうがんのカレー煮、ゴーヤチャンプルー、なすのミートスパゲッティ、夏野菜のカレー、ゆでとうもろこし 等

★食欲が湧く料理（スパイスを活用した料理）を取り入れています。

フランクフルトチリソース、豆腐ととうがんのカレー煮、夏野菜カレー

とうがんは、うりの仲間です。旬は夏ですが、冬まで貯蔵できることから「冬瓜（とうがん）」という名前がつけられました。



なつやすみを守って夏を元気に過ごしましょう！

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだら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。「なつやすみ」を守って暑い夏を元気に乗り切りましょう。

<p>なつやすみ たくさん食べて げんきいっぱい</p>	<p>なつやすみ あまごものは ほんまじい</p>	<p>やすみでも しっかりと食べよう あじいほら</p>	<p>すいぶんを いっぱい飲んで あじいほら</p>	<p>みんないっしょ き・あか・みどりや みんないっしょ</p>

夏の食中毒に注意！！

夏場は高温多湿のため細菌性の食中毒が発生しやすくなります。食中毒を防ぐ基本は「つけない」、「増やさない」、「やっつける」です。食品を購入するときは消費期限を確認し、生鮮食品はすぐに冷蔵庫で保管しましょう。また、肉や魚（刺身など生食するもの以外）はしっかりと加熱し、つくった料理を長時間室内に放置しないように気をつけましょう。その他、調理の前や食べる前などは石けんを使った手洗いを忘れずに行いましょう。

なつばた



7月7日は七夕です。七夕には、そうめんを食べる習慣があります。そうめんのルーツは、中国から伝わった「索餅（さくべい）」という縄のような形をした小麦粉のおかしです。昔、中国でこの日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせるといういわれがあり、日本には奈良時代に伝わりました。やがて、索餅はそうめんへと変化し、七夕にそうめんが食べられるようになりました。

★7月の給食に、七夕にちなんだ献立（そうめんを使用した汁物）を取り入れています。