

# 7月 給食だより



香芝市

おうちの人と読みましょう



暑くなってくると「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。「夏バテ」とは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりして、体調をくずすことです。「夏バテ」を防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけ、これから迎える夏を元気に過ごしましょう。



## 夏の食生活について

### ①こまめに水分補給をしよう

気温が高い夏は、たくさん汗をかきます。わたしたちの体は、汗をかくことで、体にこもった熱をにがし、体温を下げています。そのため、汗として体から出て行った水分を、おぎなう必要があります。



のどが渴いたと感じる前に、水かお茶を意識して飲むようにしましょう。たくさん汗をかいた時には、スポーツ飲料をとるのもよいですが、スポーツ飲料には、塩分だけではなく、砂糖も含まれているため、飲みすぎには気をつけましょう。

### ②バランスよく食べよう

暑い日が続く、食欲がなくなってしまう、食べやすい麺類で食事をすませしてしまうことはありませんか？ 体に必要なたんぱく質やミネラル、ビタミンをしっかりとって、「夏バテ」を予防しましょう。

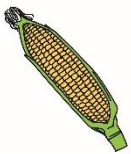
|   |   |   |   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|---|---|---|--|---|---|
|  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| 炭水化物を多く含む食べ物<br>・ごはん、そうめんなど   |   |   | たんぱく質を多く含む食べ物<br>・豚肉、卵、豆腐、魚など   |   |   | 夏野菜<br>ピーマン、オクラ、なすなど   |   |   |

### ③冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気をつけよう

冷たいものをとりすぎると、胃腸の調子をくずしやすくなります。アイスクリームや冷たい飲み物は量を決めて食べましょう。

# 夏が旬の食べもの

夏は、太陽の恵みをたくさんあびた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。夏が旬の食べものは、水分が多く含まれ、体温を下げる働きがあります。また、汗をかいて失われるミネラルやビタミンもたくさん含まれていて、疲れをとり、体の調子を整えてくれます。ぜひ食事に取り入れてみましょう。



とうもろこし



ズッキーニ



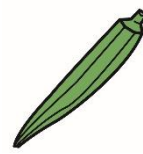
なす



とうがん



トマト



オクラ



すいか



えすでいーじーず しょく

## SDGsと食 ~わたしたちにできること~

### ~調理方法の工夫~

✓湯は必要な時に必要な分を沸かします。

✓火加減を調整し、炎がなべの底からはみ出ないようにします。

→余分な火力を使わず、エネルギーの無駄遣いを防ぐことができます。



## 毎月19日は

# 食育の日

こんげつ みやざきけん きょうどりょうり  
 今月は **宮崎県の郷土料理** です

こんげつ しょくいく ひ がつ にち もく  
 今月の食育の日は7月13日(木)です

「とうきびめし」は、「とうもろこしごはん」のことです。お米が貴重だった時代に、乾燥させたとうきびの引き割りを混ぜて炊き、かさを増してお腹を満たしていました。

「チキン南蛮」は、宮崎県延岡市の洋食店でまかない料理として作られたのが始まりです。チキン南蛮の「南蛮」とは、もともと戦国時代に来日したポルトガル人やその文化を表す言葉でした。また、ポルトガル人の食文化の中に、唐辛子入りの甘酢に食材を漬ける料理があり、これを「南蛮漬」と呼びました。宮崎県では鶏肉を使って料理されたので「チキン南蛮」と呼ばれるようになりました。

|   |   |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">ならけん しゅうかく かこうひん<br/>                 《奈良県で収穫されたものや加工品》</p> <p style="text-align: center;">こめ パン、穀物酢、ふしそめん</p> | <p style="text-align: center;">かしばし しゅうかく かこうひん<br/>                 《香芝市で収穫されたものや加工品》</p> <p style="text-align: center;">こめこ 米粉、かぼちゃ、なす、トマト、じゃがいも、たまねぎ</p> |
|---|---|

香芝市学校給食用食材の産地と原材料・アレルギー情報を、教育委員会のホームページに掲載しています。