

7月 給食だより

香芝市

うちのひとと読みましょう。



気温の高い日が続いています。暑さに負けず元気に夏を過ごすために、食事・運動・休養の規則正しい生活を心がけましょう。特に、毎日朝ごはんをしっかり食べ、こまめな水分・塩分補給をして、熱中症にならないように気をつけましょう。

夏の食生活のポイント～熱中症・夏バテを予防するために～

☐朝ごはんを食べよう

朝ごはんは一日の出発点です。学校のない日も欠かさず朝ごはんを食べましょう。



☐早寝早起きをしよう(夜ふかしをしない)

早く寝ることで昼間に失われた体力が回復し、生活のリズムも整います。



☐水分補給をしよう

水やお茶を、少しずつこまめに飲みましょう。あせをかけたときは塩分も補給しましょう。



☐冷たいもののとり過ぎに注意しよう

冷たいもののとり過ぎは、夏バテの原因になります。量を決めて食べましょう。



★甘い飲み物はとり過ぎに注意!

夏はジュースを飲む機会が多くなりがちです。一日コップ一杯にするなど、飲み過ぎないように気をつけましょう。また、スポーツ飲料にも、実は砂糖がたくさん含まれています。ふだんから飲むのではなく、たくさんあせをかけた時だけにしましょう。



☐夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含んでいるため、食べることで水分補給ができます。また、余分な水分を体の外へ出し、体温を下げる働きがあります。



夏野菜を使った給食レシピ

じゃことピーマンのいりに

<材料4人分>

- ・ピーマン 2個
- ・ちりめんじゃこ 30g
- ・油 小さじ1
- ・ごま 4g
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1弱
- ・しょうゆ 小さじ1/3

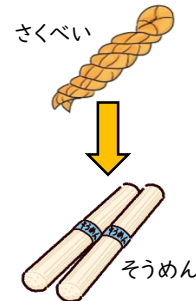
<作り方>

- ①フライパンに油をしき、ちりめんじゃこを炒める。
- ②千切りにしたピーマンを加えて炒め、しんなりするまで炒める。
- ③水分がとんだら、調味料を加える。
- ④ごまを加えて仕上げる。



夏の行事食

七夕



7月7日は一年に5回ある「五節句」の一つで「七せきの節句」や笹に願いをかけることから「笹の節句」と呼ばれています。この日は、織姫と彦星が年に一度だけ天の川を渡って会える日です。結婚した織姫と彦星は、仲が良すぎて仕事をおろそかにしてしまっただけで、7月7日にしか会えないようにされてしまったという伝説があります。そのような七夕には、天の川に見立てて「そうめん」が食べられます。そうめんは、もともと「さくべい」という小麦粉で作ったお菓子を細長くのばしたものでした。7月7日にこの「さくべい」をお供えしたところ、人々を苦しめていた病気がおさまったことから、現在では、七夕の日にそうめんを食べると一年間健康でいられると言われています。

7月6日の給食には星形のハンバーグ、七夕そうめん汁が出ます



土用の丑の日



土用の丑の日には、古くから、暑い夏を乗り切れるように、「う」のつくものを食べる風習があります。特に、うなぎは栄養価が高く、夏バテを防ぐにはぴったりの食べ物でした。現在でも、土用の丑の日にはうなぎが店頭に並び、よく食べられています。今年は7月26日です。

毎月19日は食育の日

今年度は日本の味めぐりがテーマです
今月は 栃木県の郷土料理 です



栃木県ではかんぴょうの生産が盛んです。かんぴょうは、夏に収穫される「夕顔の実」をひものようにおき、真夏の太陽のもとで乾燥させて作ります。そのかんぴょうを使った郷土料理が「五目飯」です。かんぴょうのほか、色とりどりの食べ物を使ったご飯で、祭りなどのハレの日に食べられます。

「耳うどん」は、練った小麦粉のめんが耳の形に似ていることから、その名がつけられました。栃木県では、正月にこのうどんを耳に当て「いい耳聞け」と、一年間良いことが起こるようにお祈りする風習があるそうです。

《奈良県で収穫されたものや加工品》

米、パン、穀物酢、ふしそうめん、しょうゆ

《香芝市で収穫されたものや加工品》

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃ

※香芝市学校給食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。