

あじさいの花の上にとった雨粒が、きらりと輝いています。晴れの日も雨の日も、暑い日が増えてきました。暑さに備え、体調を崩さないよう、元気に過ごすためには毎日の食事が大切です。こまめに水分補給をし、朝・昼・夜の3食の食事は、栄養バランスを意識して、しっかり食べましょう。



7月の給食のめあては、「暑さに負けない食事のとり方を知ろう」です。

- ・夏が旬の野菜や果物は、水分を多くふくみ、体温を下げるはたらきがあります。
- ・あせをかいて失われるミネラルやビタミンも多いため、食べることで体を元気にします。

【夏の水分補給】

体内の70%は水分です。3つの大きな役割があります。

- ① 血液を通して、体中に栄養を運ぶこと。
- ② 不要になったものを、汗や尿で体の外に出すこと。
- ③ 汗を出すことにより、体温を調節すること。

【熱中症予防のために】

- ・のどがかわく前に、こまめに水分でとること。
- ・普段は水やお茶を飲むようにしましょう。
- ・スポーツドリンクは、量を決めて飲みましょう。



スープやおみそ汁、
夏野菜から水分を
とることができます。

塩分も、普段の食事を
しっかりとることで、
補うことができます。

☆☆7月の献立のお知らせ☆☆

1、献立作成上の留意点

食中毒が発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法に注意して作成しました。

2、行事食 「七夕」(7日・火)

ごはん さばの塩焼き 梅きゅうり そうめんスープ セタゼリー 牛乳

☆「七夕」☆

七夕は「たなばた」「しちせき」とも読み、奈良時代から行われてきたお祭り行事です。1年に1度、織姫と彦星が天の川を渡って会う、という説話があります。6日の夜、五色の短冊に願い事を書いて笹竹につるすと、字や針仕事が上手になるなど、願いがかなうと言われています。給食では、天の川に見立てたそうめんスープとセタゼリーがです。

3、新献立 「チキンのトマトクリームライス」(8日・水)

とり肉とトマトのうま味に、チーズのコクが加わるため、暑い時期でも食べやすい献立です。ごはんにかけて食べます。



4、新製品 「ミックスフルーツ」(9日・木)

黄桃・白桃・りんご・洋梨のシロップ漬けです。缶詰の代用です。

5、季節の食品

ズッキーニ かぼちゃ とうがん きゅうり にんにく なす
さやいんげん とうもろこし えだ豆 すいか(14日・火)

次ページも
ご覧ください。

| ♪ 給食レシピ 『はなまるスープ』 | | ※ 4人分の分量 (g) をのせています。 |
|-------------------|--------|--|
| 水 | 500cc | ① 削り節で、だしをとります。 ② とり肉は1口サイズ、にんじんはいちょう切り、たまねぎは1/4 スライス、なるとは輪切りにします。小松菜は下ゆでして2cm幅に切ります。豆腐は1cm角切りにします。 ③ だしを鍋に入れ、火にかけてとり肉を煮ます。 ④ にんじん、たまねぎ、なると、豆腐、調味料を加えます。 ⑤ 水溶き片栗粉を加えます。 ⑥ 仕上げに小松菜を入れて、完成です。 |
| 削り節 | 10g | |
| とり肉 (もも) | 50g | |
| にんじん | 1/4 本 | |
| たまねぎ | 1/2 個 | |
| なると | 1/2 本 | |
| 豆腐 | 80g | |
| 塩 | 小さじ1/2 | |
| こしょう | 少々 | |
| しょうゆ | 大さじ1 | |
| 片栗粉 | 小さじ1 | 小松菜の代わりに、わけぎを入れてもおいしくできます。 |
| 小松菜 | 2、3枚 | |

3年生の食育授業の様子を掲載します。
 中学年の食育目標は、「体のことを考えて食べよう」です。
 3年生は歯と口の健康週間にちなんで、「よくかんで食べよう」の学習を、養護教諭と栄養教諭のT.T (チーム・ティーチング) で行いました。子どもたちは、井上先生が準備してくださった歯の模型を、興味深く見ながら集中して話を聞いていました。



3年生 『よくかんで食べよう』 (児童のワークシートより)

◆授業を聞いて、これから気をつけたいこと

- 今までは、10回くらいしか歯でかんでいなかったけれど、これからは、消化をよくしたり、体の中を元気にしたり、虫歯をふせぐために20回くらいかみたいですよ。
- 今までは、はやく食べて、残りの時間をしずかにまっていたけれど、これからは、ゆっくりよくかんで残りの時間をなくして、楽しく給食の時間を過ごしていきたいと思えます。
- 今までは、口の中につめこんでいたけれど、これからは、口の中に入れる量を決めて、よくかみたいですよ。
- 今までは、いそいであまりかまずに食べたり、だらだらとおかしを食べたりしていたので、これからは、よゆうをもって食べはじめて、25回くらいかんでだらだら食べないようにします。



◆歯と口の健康週間にちなんだ新献立、「切り干し大根とわかめのサラダ」はいかがでしたか？

切り干し大根はとてもおいしくてやわらかくて、わかめを味わうことができました。

わかめが好きなのでうれしかったです。

わかめのシャリシャリ感がおいしかったです。

切り干し大根がさっぱりしていておいしかったです。

コリコリしていておいしかったです。

あまり好きではない給食だったけれど、がんばって全部食べれてうれしかったです。