

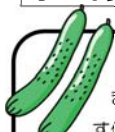


7月のこんだてだより



いよいよ夏本番ですね。厳しい暑さの日が続くようになりました。今年は7月の登校日がいつもより長くなりますね。暑い中でも頑張るみなさんを応援できるよう、人気メニューやさっぱり食べられるメニューなどをたくさん給食に取り入れました。しっかり食べて、元気に登校してくださいね！

旬の味覚



きゅうり

きゅうりは約95%が水分で、体を冷やす作用があり、夏の水分補給にも旬のきゅうりが役立ちます。また、きゅうりに多く含まれるカリウムには、摂りすぎた塩分（ナトリウム）を体の外に出して高血圧などの病気を防ぐ効果があります。



モロヘイヤ

ネバネバ野菜でもあるモロヘイヤの名前の語源は「王様の野菜」という意味のアラビア語です。栄養価に富んだモロヘイヤを食べたら、王様の難病が治ったという言い伝えがあります。血管の病気や老化を予防するβ-カロテンやビタミンC・Eなどを多く含みます。

今月の味めぐりの紹介(日本)



今年度は世界の味めぐりを紹介してきましたが、今月は日本です。

「和食：日本人の伝統的な食文化」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の食文化は健康によいだけでなく、季節や年中行事も楽しむことができると世界に認められています。

和食に昔からよく使われてきた、健康によい食材を覚える語呂合わせに「まごわやさしい」があります。今月の味めぐりの献立には、「まごわやさしい」の食品をすべて使っています。



それぞれの食材が
どの文字に当てはまるか
考えてみよう！

- 【味めぐりの日のメニュー】
- さばの塩麹焼き→さば
 - ひじきの炒め煮→ひじき ごま 大豆 枝豆
 - なめこのみそ汁→なめこ 豆腐 じゃがいも 青ねぎ にんじん 玉ねぎ うす揚げ

行事食の紹介

～七夕献立～ 7月7日は七夕です



夏の夜空をイメージして、切り口が星の形になる「オクラ」と「星型のなると」、天の川に見立てた「そうめん」と「寒天」を使った献立が登場します。デザートには、旬のももを使ったゼリーをつけました。今年の七夕の日には、晴れて天の川が見られるとよいですね。

七夕のおはなし

牛使いの彦星と、はた織りが上手だった織姫は、めでたく夫婦になりました。しかし、2人は結婚してからはあまり働きませんでした。そんな様子を見た織姫の父が怒り、2人を引き離しました。2人は悲しみに暮れていましたが、7月7日の夜空にかかる天の川を渡り、1年に1度だけ会うことを許されました。

新献立の紹介



☆牛肉の一味炒め

牛肉におろししょうが、おろしにんにくで下味をつけ、ピーマン、赤ピーマン、チンゲン菜と一緒にごま油で炒め、一味とうがらし、砂糖、みりん、しょうゆで甘辛く仕上げました。ごはんが進むおかずです。

☆切干大根ののりマヨ和え

切干大根、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、にんじん、糸かまぼこを刻みおろし、ノンエッグマヨネーズ、うすくちしょうゆで和えました。

☆豚肉とピーマンのごまソース炒め

八雲給食センターで人気のある献立です。3色のピーマンを使った、夏らしい炒め物です。ごまソースには少し豆板醤（とうばんちゃん）が入っているので、ピリ辛味が食欲をそそります。

水分補給をしましょう！

暑い日が続く、汗をかくことも多くなってきました。気温が高い場所に長時間いたり、運動して汗をかいたりすると、熱中症や夏バテになる危険性が高まります。誰にでも起こることがあるので、自分で意識をして気を付ける必要があります。

熱中症って？

長時間太陽の下にいたり、気温が高いところで運動をしたりした時に、体内の水分が減少し、体温調節ができなくなる症状のことです。放っておくと、意識がなくなり、死にいたることもあります。

新型コロナウイルス対策により、マスクをつける状況が続いています。マスク着用による熱中症にも注意しましょう。



熱中症を防ぐには・・・

1日1.2リットルを目安に！

こまめに水分補給をしましょう！



のどがかわく前に水分をとりましょう。飲むものは、水やお茶がおすすめです。スポーツなどでたくさん汗をかく場合は、スポーツドリンクを飲むのもよいですね。

※ジュースやスポーツドリンクには砂糖が多く含まれているものがあるので、飲みすぎには気をつけましょう。

水分たっぷりの夏野菜を食べよう！ 旬の野菜は、その季節を過ごすために必要な栄養素をたくさん含んでいます。

