



# 7月給食たより



日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。

マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラ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。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



## 夏休みの食生活 気をつけたい ポイント

**な** んでも食べて丈夫な体をつくろう

**つ** め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

**や** さい(野菜)をしっかり食べよう

**す** いぶん(水分)補給をこまめにしよう

**み** んなで食事をする機会をつくろう

夏が旬の「夏野菜」を食べるのがおすすめです。値段も安く、たくさん出回っていて栄養満点です。給食にもとりいれています。おいしく食べて元気に過ごしましょう。



## 季節のおたより

### 7/7 七夕



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

給食の「七夕汁」では、そうめんは伸びてしまうので、かまぼこのめんや錦糸卵を天の川に見立てて、輪切りにしたオクラで星を表してみました。給食も味わって食べてみてください。

## 世界の料理の日 カナダ 7月13日(火)



### 「サーモンの香草焼き」

今月の世界の料理はカナダです。今回は「サーモンの香草焼き」・「メープルジャム」を給食にとりいれました。

カナダは北アメリカ大陸の北部にあり、世界最大のサーモンの生産・輸出をしている国です。カナダではスモークサーモンが有名ですが、給食では風味よくするために香草焼きにします。

また、カナダといえば「メープル(かえで)」ですね。メープルシロップの生産も盛んで、メープルの葉は国旗にも描かれるなど国のシンボルになっています。

世界の料理をぜひ味わって食べてみましょう。

## 郷土料理の日 沖縄県 7月5日(月)



### 「チャンプルー」

今月は沖縄県の郷土料理の「チャンプルー」です。

「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐という食材を炒めた料理です。地場産の野菜や肉・豆腐などを使って、いろいろな種類のチャンプルーがあるそうです。給食でもいろいろな食材を入れて仕上げています。

スープには沖縄の有名な食材である「もずく」が入っています。日本で消費されるもずくの約9割が沖縄産になっています。もずくのつるつとした風味を味わって食べてみましょう。

