7月 給食だより

夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと，夜ふかしや朝ねぼうをしたり，ダラダラとおかしを食べたりしていると，夏バテをおこし体調をくずしやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう，食生活で気をつけたいポイントをお知らせします。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして，朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり，生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに，時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日２００kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は，主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

カルシウムをとろう！

給食がない日は，カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめカルシウムを多くふくむ食品を意識して食事に取り入れましょう。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので，ぜひ食事の手伝いや料理に挑戦してみてはいかがでしょうか。おうちの人と相談して，できることから始めましょう。

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり，熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには，しっかりと睡眠をとり，朝ごはんを必ず食べること，こまめに水分補給を行うことが大切です。マスクをしているとのどの渇きを感じにくくなりますので，のどが渇いてなくても1時間ごとにコップ１はい程度の水分をとるようにしましょう。

また，汗をたくさんかいた時には，スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

熱中症予防 4つのポイント

季節のおたより 夏の行事と行事食

七夕（7/7）

季節の節目となる「五節句」のひとつで，日本の「棚機女」と中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって，現在のような行事になりました。

夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

土用の丑（今年は7/23）

立秋前の約１８日間を「夏の土用」といい，この期間にある丑の日に，栄養豊富なうなぎや，「う」のつくものを食べて，健康を願う風習があります。

お盆（7/15または8/15前後）

亡くなった人の霊魂が戻ってくるとされ，仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから，野菜や豆類で作る「精進料理」が用意されます。

世界の料理の日　インド　7月１２日（火）

「　キーマカレー　」

今月の世界の料理はインドです。今回は「キーマカレー」を給食にとりいれました。

キーマカレーの「キーマ」とは，ヒンディー語やウルドゥー語で「細かいもの」という意味があり，「ひき肉」や細切り肉という意味になります。

日本では，ひき肉を使ったカレーをキーマカレーということが多いようです。

インドでは，日本の9倍もの広い国土を持つので，各地方ごとに食文化の違いがあります。そのため，カレーにも素材や料理法などの種類が多くいろいろなカレーがあります。

給食では，鶏のひき肉やひよこ豆，たまねぎなどの野菜を使ってアレンジしてみました。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4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，豆腐といろいろな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。もずくのつるっとした風味を味わって食べてみましょう。