



# 7月給食だより



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



### 夏を元気に過ごすには

#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

##### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



##### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

#### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

## 季節のおたより 7/7七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅（さくべい）」というお菓子が食べられていました。索餅（さくべい）は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります!



### 世界の料理の日 イギリス 7月11日(火)



#### 「白身魚フリッター」

今月の世界の料理はイギリスです。

イギリスの国民的料理「フィッシュ・アンド・チップス」は、タラなどの白身魚のフライに、ポテトフライを添えたもので、好みに合わせて塩やそのほかのソースで軽く味つけて食べているそうです。今回はイギリスでよく食べられている白身魚をフリッターにしました。白身のお魚は、クセもなくお魚が苦手な人でも食べやすくなっています。付け合わせはポテトサラダにとり入れました。

イギリスの料理を味わって食べてみてください。



### 郷土料理の日 沖縄県 7月14日(金)



#### 「マーミナーチャンプルー」

今月は沖縄県の郷土料理の「マーミナーチャンプルー」です。

「マーミナーチャンプルー」のマーミナーはもやし、チャンプルーは混ぜ合わせるといった意味があります。沖縄の家庭料理ではさまざまなチャンプルーがあり、ゴーヤチャンプルー、タマナー(キャベツ)チャンプルー、ソーミン(素麺)チャンプルーと給食にとり入れたマーミナーチャンプルーです。お好みの材料をちゃちゃっと炒めて出来上がりという、スピード料理なので忙しいお母さんの定番料理だそうです。

給食では、もやしのほかに豚肉、豆腐、卵、かにふりみかまぼこ、にんじん、ピーマンを使用して作りました。具材たっぷり沖縄県の郷土料理を、味わって食べてみてください。