



# 7・8月給食だより



令和4年度 都城学校給食センター

## 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肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯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ときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます！**

水…1ℓ  
食塩…1～2g (0.1～0.2%)

砂糖…40～80g (4～8%)  
レモン汁…お好みで



### 熱中症予防 4つのポイント



<p><b>暑さを避ける</b></p>	<p><b>日差しを避ける</b></p>	<p><b>水分・塩分補給</b></p>	<p><b>体調を整える</b></p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

## 7月の給食紹介



- ★ ひむか地産地消の日 7/11～7/15  
「きゅうり:きゅうりのおかか和え」
- ★ ベジ活の日 7/19～7/22  
ごはん 牛乳 夏野菜カレー 海藻サラダ  
野菜の量は、  
小学校で約140g、中学校で約165g
- ★ 行事食 7/4～7/8  
「七夕:七夕汁、星のコロッケ」
- ★ 外国料理 7/11～7/15  
「中国:冷やし中華サラダ」  
※リクエストメニュー4位です！！
- ★ 郷土料理 7/19～7/22  
「沖縄県:ゴーヤチャンプルー」

## ～給食ひとくちメモ～

### ★七夕の行事食 そうめん★



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「素餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことになります。

素餅とは…小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

暑い夏にびっぴりのそうめん。めんつゆにつけて食べるのが定番ですが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。具たくさんにしたり、おかずと組み合わせたり、食べ方を工夫しておいしくいただきます。



## 7月の給食献立紹介

### 冷やし中華サラダ(4人分)

(材料)

- |                |             |
|----------------|-------------|
| 中華めん…200g(1玉)  | ごま油…小さじ1    |
| サラダ油…小さじ1      | 中華スープの素…2g  |
| ロースハム…6枚       | 三温糖…小さじ2    |
| きゅうり…150g(1本半) | 酢…大さじ1強     |
| もやし…60g(1/4袋)  | 淡口しょうゆ…大さじ1 |
| 卵…1個           | いりごま…2g     |

(作り方)

- ① 中華めんはゆでて、流水で冷やし、めんがくっつかないようにサラダ油で和える。
- ② ロースハムを細切り、きゅうりは千切りにする。もやしはゆでて水で冷やす。卵で錦糸卵を作る。
- ③ 鍋に調味料を入れ、加熱したタレを作り、冷やす。
- ④ 材料とタレを混ぜ合わせ、盛り付ける。