



7・8月 給食だより

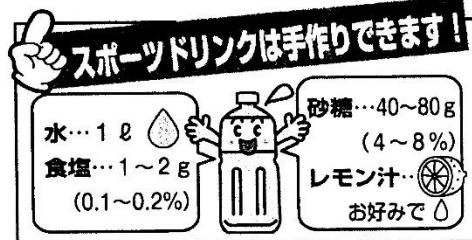
令和4年度 都城学校給食センター



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、喉が渴いていなくとも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。



熱中症予防 4つのポイント



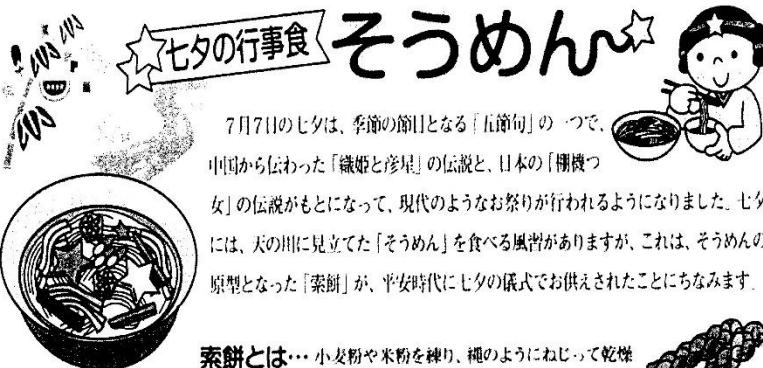
参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

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」

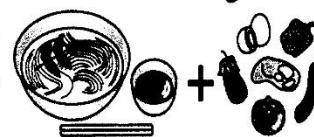
～給食ひとくちメモ～



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



暑い夏にぴったりのそうめん。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しょう。



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)
サラダ油…小さじ1
ロースハム…6枚
きゅうり…150g(1本半)
もやし…60g(1/4袋)
卵 …1個

ごま油…小さじ1

中華スープの素…2g

三温糖…小さじ2

酢…大さじ1強

淡口しょうゆ…大さじ1

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。