

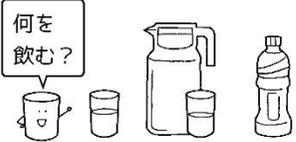
7月 給食だより

令和5年7月
西都市学校給食センター

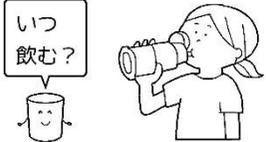
いよいよ夏本番です。毎日暑い日が続くので、熱中症に気を付けるようにしましょう。特に子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが必要です。



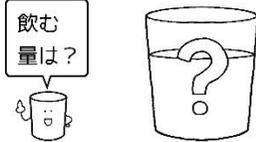
熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

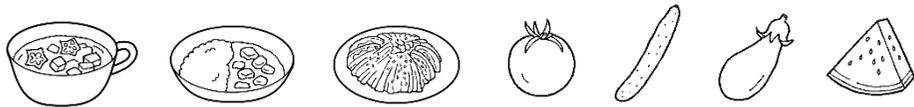


飲む量は？
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

私たちは、飲み物だけでなく、食べ物からも水分を摂取しています。

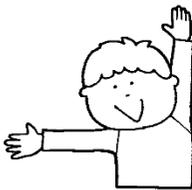
- 食事に**汁物**をつける。(適度な食塩摂取もできます。)
- **野菜**をたくさん食べる。(野菜には、無機質やビタミンも豊富に含まれています。)
- デザートに**果物**をつける。(おやつにも果物を積極的に取り入れるとよいですね。)

などの工夫をして、普段の何気ない食事からも水分補給を心がけていきましょう。



<7月の給食紹介>

- 3日(月)「チキンライス」
⇒ 釜で先に具を作って、炊き上がったごはんに混ぜ込みます。
- 7日(金)「そうめん汁、七夕ゼリー」※七夕の行事食
- 12日(水)「かぼちゃのそぼろ煮」※西都の日(かぼちゃ)
- 13日(木)「お楽しみ献立」



終業式の給食を最後に、給食センターもしばらく夏休みに入ります。夏休みには大掃除や機械の整備などをして、2学期の給食に備えますよ。夏休み明けの給食も、お楽しみに♪

7月7日は七夕

七夕は牽牛(けんぎゅう)【彦星】と織女【織姫】の2人が年に一度だけ天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりだといわれています。

この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



※給食では7月7日(金)にそうめん汁と七夕ゼリーを提供する予定です。

～夏野菜をおいしく食べよう!～

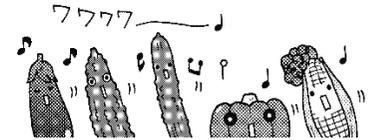
みなさんは「夏野菜」と聞いて、どんな野菜を思い浮かべますか?

夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことで、一般的には、「とうもろこし、トマト、なす、きゅうり、オクラ、ズッキーニ、ゴーヤ、かぼちゃ」などが挙げられます(地域によっても異なります)。夏野菜はみずみずしく、歯触りのよいものが多いので、サラダや和え物でもおいしく食べることができますよ。

左にも書いたとおり、水分補給にも役立ちますので、いろいろな料理で夏野菜をおいしく食べましょう。冷やしたトマトやきゅうりは、おやつにもおすすめです♪

【夏野菜漢字クイズ】

- ・ 南瓜 ・ 玉蜀黍 ・ 茄子 ・ 苦瓜
- ・ 胡瓜 ・ 獅子唐 ・ 茗荷 ・ 紫蘇



～西都市の地産地消について～

西都市の給食には毎月「西都の日」が設定されており、その月に応じた西都市産の農作物が給食に提供されています。「西都の日」は献立表にも記載していますので、献立表でも確認してみてください。

【西都の日の食材】

- | | | |
|-------------|----------|-------------|
| 4月: ニラ | 8月: ゴーヤ | 12月: ズッキーニ |
| 5月: スイートコーン | 9月: きゅうり | 1月: 千切大根 |
| 6月: ピーマン | 10月: みかん | 2月: カラーピーマン |
| 7月: かぼちゃ | 11月: なす | 3月: みつば |

「西都市にはまだまだこんな食材があるよ!」とか「この野菜はこんな料理が合うよ!」などの情報がありましたら、ぜひ給食センターまでお知らせください。

何問正解したかな?

【クイズの答え】

南瓜(かぼちゃ) 玉蜀黍(とうもろこし) 茄子(なす) 苦瓜(にがうり: ゴーヤ)
胡瓜(きゅうり) 獅子唐(ししとう) 茗荷(みょうが) 紫蘇(しそ)