

7月給食だより

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超える、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごすよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が潤いてなくても1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など体調が悪い</p> <p>ゴホゴホ</p>	<p>肥満・太り気味</p>
--------------------------	-------------	------------------------------	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用</p> <p>日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す</p>	<p>室内ではエアコンを使用する</p> <p>こまめな換気も忘れずに</p>
-----------------	--------------------------------	--------------------------------	---

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

夏休みの食生活

気をつけたいポイント

なんでも食べて

丈夫な体をつくらう

つめ(冷)たいもの

とり過ぎに気をつけよう

やさい(野菜)を

しっかり食べよう

すいぶん(水分)

補給をこまめにしよう

みんな

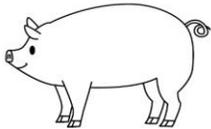
で食事をする機会をつくらう

ぶたにく 豚肉について知ろう

◎私たちの体をつくるお肉

私たちの食事のために育てられている動物がいます。牛や豚、鶏、羊などです。動物の肉は、人間の体をじょうぶにするたんぱく質を多くふくみます。私たちは動物の大切な命をいただいていることを忘れないようにしなくてはなりません。

中でも日本で多く食べられているのは豚のお肉です。豚肉には、体のつかれをとる効果があるビタミンB₁などビタミンB群が多くふくまれています。



◎豚肉の部位を知ろう

豚は、「鳴き声以外すべて食べられる」といわれるほど、あらゆる部位が料理に使われます。おもな豚肉の部位と特ちょうを見ていきましょう。

<p>かた</p> <p>前足の部分で、少しかたい。脂肪分が多少あり、とてもよい味が出るため、シチューやカレーなど煮込み料理に。</p>	<p>かたロース</p> <p>赤身に脂肪が混ざり、かためでコクがある。うす切りやかたまりなどさまざまな切り方で、しょうが焼きや焼豚など、幅広く使われる。</p>	<p>ロース</p> <p>背中部分。外側に脂肪があり、赤身はきめが細かく、やわらかい。トンカツやしゃぶしゃぶなど広く使われている。ロースハムの原料にもなっている。</p>
<p>すね</p> <p>足の部位。色が濃くてかたいので、煮込んでやわらかくする。煮込み料理やひき肉に。</p>	<p>ヒレ</p> <p>ロースの内側の部位。きめが細かくてやわらかく、脂肪分が少ない。またビタミンB₆が豊富。ヒレカツなど油を使う料理に合う。</p>	<p>そもそも</p> <p>おしりに近い部位。よく運動する場所のため、きめがあらく、かたくて色も濃い。うす切りにして炒め物や煮込み料理に。</p>
<p>ばら</p> <p>おなかの部位。赤身と脂肪が層になっていて、別名を「三枚肉」という。骨つきものはスペアリブ。濃厚な味なので、カレーや角煮などの煮込み料理に。</p>	<p>もも</p> <p>足の上部。脂肪が少なく、赤身が中心でややかため。ソーヤや酢豚などに合う。ボンレスハムの原料にもなっている。</p>	

七夏の行事食 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。

愛媛水産応援プロジェクト

新型コロナウイルスの感染拡大により、食材の消費が減少しています。

生産者さんたちは、寂しい思いをされているそうです。

そこで、丹精込めて育てた真鯛を、多くの方に味わってほしいという思いで、愛媛県より奈良県に無償で提供していただくことになりました。

感謝していただきます。

13日(火)に真鯛の和風あんかけにします。

「おうちで作ってみよう!」 おすすめ給食レシピ 根菜サラダ (1人分)

ささきごぼう	15g
にんじん	7g
むきえだまめ	5g
れんこん	10g
ちくわ	6g
三温糖	1g
うすくちしょうゆ	0.8g
マヨネーズ	8g

- ①ごぼう、にんじん、むきえだまめ、れんこん、ちくわを少量の水と調味料Aで煮る。
- ②①を冷ます。
- ③マヨネーズで和える。