

7月 給食だよ!



夏になり毎日暑い日が続きますね。暑い日が続くと、体が疲れやすく、食欲がなくなるなどの“夏バテ”が心配されます。夏バテにならないためにも、規則正しい生活を送りましょう。



夏ばて予防

夏の食生活のポイント!

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでしまうと、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



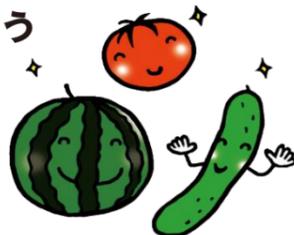
1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけではなく、すいかやきゅうりはおやつにもいいですよ。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

夏休みのおやつのお摂り方について

おやつにはたくさん砂糖が含まれています。砂糖にはブドウ糖という栄養素があり、エネルギーの1つになりますが、とりすぎは肥満・虫歯などにつながるので、食べ過ぎには注意が必要です。「おやつ」というのは、1日3回の決まった食事の間にとる、軽い食べ物のことをいいます。1日3回の食事をしっかりとった上でおやつを楽しみましょう!



自由な時間が多い夏休み♪ おやつを食べる機会が増える人は要注意!!



理解を深めよう! ~世界各国の料理~

世界の国々の食文化について理解を深めるために、さまざまな国や地域にちなんだ料理を、給食で提供しています。今月は「メキシコ」と「台湾」です。

メキシコ



●4日(木)

- 白ご飯
- 鶏肉のメキシカンソースかけ
- かぼちゃサラダ
- ガルバンソスープ
- 牛乳

メキシコでは、1980年代に日本からかぼちゃの種が導入され、アメリカとの国境に位置するソノラ州を中心に、かぼちゃが栽培されています。また、メキシコ料理には豆が欠かせません。ガルバンソは日本では「ひよこ豆」と呼ばれ、メキシコではスープなどに入れて食べられています。

台湾

かぎけん 嘉義県



現在の防府市江泊で生まれた、防府図書館の父と呼ばれる上山満之進翁が台湾総督を務めるなど、防府市とご縁があり、近年では民間交流も盛んになっている台湾にちなんだ献立を提供します!

●9日(火)

- ルーローハン
- 台湾パイナップル
- グリーンサラダ
- 牛乳

ルーローハン台湾で人気の料理です。お店や家庭によって肉の切り方や味付けはさまざまです。台湾では甘辛く煮た豚肉とゆでたチンゲン菜、ゆで卵などをごはんと一緒に食べます。今回は給食で提供するためにアレンジして調理しています。

また、台湾はパイナップルの栽培が盛んで、嘉義県産のパイナップルを提供します。台湾パイナップルは、芯まで食べられるのが特徴です。



地産地消

●18日(木)

- 白ご飯 牛乳
- 鶏肉のにんにく風味揚げ
- 大豆のサラダ
- 地場産みそ汁



7月18日は地場産100%献立です。今回は山口県産の鶏肉が主役の献立です。そのほかにも、米や大豆、豆腐、ロースハム、もやし、葉ねぎ、小松菜、きゅうり、牛乳などたくさんの地場産食材を使用する予定です。地元でとれたおいしい食材に感謝して、よく味わっていただきましょう!