



給食だより

2022年7月1日発行
すくすくどろんこの会
統括管理栄養士：矢部まり子

気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。子どもやお年寄りには特に注意が必要です。また、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食欠食によって「熱中症」を起こしやすくなります。毎日元気に過ごすためにも、朝食をしっかりととり、水分補給も忘れずに、暑い夏を元気に過ごしましょう。

7月の給食

- 6日(水) 鉄分強化Day
- 7日(木) 七夕献立
- 13日(水) 世界の料理【モロッコ】
- 20日(水) 郷土料理【岐阜】
- 21日(木) お誕生日献立

食育予定

今月も感染症等の動向を見ながら実施していきます。エプロン・三角巾・マスクのご用意をおねがいします。

ぱんだ⇒12日(火) ムース作り

らいおん⇒28日(木) とうもろこしの皮むき

～水分の上手なとり方～

食事から

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいたときは、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル(塩分類)補給をしましょう。また、夏野菜(トマト・きゅうり・なす・すいか等)は、体温を下げる働きがあり、水分補給に最適です。

スポーツのときは

運動して大量の汗をかいたときは、頻りに水分補給することが大切です。たくさん汗をかいた後は、水分と同時にミネラルが失われている状態なので、少量のミネラルを含んだ飲み物で補給します。スポーツドリンクはジュース同様、糖分をとり過ぎるので、飲み過ぎに注意しましょう。

清涼飲料水の飲み過ぎに注意

つい飲んでしまいがちな、ジュースなどの清涼飲料水は、糖分をとり過ぎたり食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいので、水分補給では向いてません。普段の水分補給にはお茶や麦茶、牛乳にしましょう。

たなはた

七夕の行事食は、そうめんが有名ですね。そうめんを食べる意味は、「索餅(さくべい)」という料理が由来しています。

古代中国で熱病が流行った際に、索餅を供えて祀るようになったことから、一年間の無病息災を願い、7月7日に索餅を食べる風習が生まれました。

この風習が日本に伝わり、時代を経てそうめんになり、現在の七夕の行事食として食べられるようになりました。

短冊だけでなく、行事食を取り入れてあやかることも違った楽しみ方ができます。ぜひ、今年の七夕は家族みんなでそうめんを楽しんでみてはいかがでしょうか。



Q1.うめぼしは どうしてすっぱいの?

給食室より

鉄分強化DAYでは、レバーを使い、唐揚げやミートソースを提供しています。鶏のレバーは臭みも少なく扱いやすいです。甘辛煮やレバーのカツにしても美味しくいただけます。ご家庭でもお試しください。

調理員 加藤

なぜ? どうして