

給食だより7月号

田村市学校給食センター

令和6年 6月26日

電話 0247-67-1123

いよいよ7月、暑さも本格的になる頃です。熱中症にも十分注意しましょう。朝昼夕の食事をきちんと食べて水分や塩分、栄養素をしっかり取る。また、夜ふかしをせずに体をよく休めることが大切です。食事パワーで暑さに負けない力を身に付けましょう。

今月の食育目標

「暑さに負けない食事をしよう」

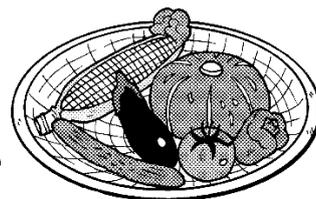
- ①水分の取り方に気をつけよう
- ②睡眠と朝ごはんをしっかりとりよう
- ③すききらいなく食べてビタミン補給



①水分の取り方に気をつけよう

- ◎1日コップ8杯を目安に飲む
- ◎水分はこまめに補給しよう

※運動前後と休憩ごとの水分補給を大切にしましょう。



③睡眠と朝ごはんをしっかりとりよう

- ◎1日8時間は睡眠をとろう
- ◎朝ごはんでは水分とビタミンの補給をしよう

※たっぷり寝て、朝ごはんを食べると朝からの元気に活動できます。

※涼しい朝のうちに活動し、暑い昼間は活動を控えるのがポイントです。

②すききらいなく食べて ビタミン補給

- ◎野菜を積極的にとろう
- ◎汁物などを食べよう

※野菜は、疲れた体を回復させる力があります。

暑さに対抗するために、より多くビタミンが必要です。

※ごはんや麺だけという食事ではなく、おかずや汁物を食べることが、効率よく体を守ることに繋がります。



～ 7月31日は給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。～

ウイルス対策&食中毒予防 「手洗い」

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



いい歯の日食材・好評メニュー紹介



給食センターでは、毎月18日は「Ca&かむ献立の日」として、かみごたえのある食材や歯に良い食材を使った献立を提供しています。また、児童生徒のみなさんに好評な料理をご紹介します。ご家庭での献立作りにぜひご活用ください。

【今月のいい歯の日の食材】

いわし



イワシにはカルシウムが多く含まれています。

カルシウムは歯や骨を形成する成分で、骨を丈夫にするので骨粗鬆症予防の効能があります。また、カルシウムの吸収率は、牛乳の40%に次いでイワシは33%と高くなっています。

こんにゃくサラダ

材料（一人分）

ハム	8g	つきこんにゃく	55g
にんじん	20g	えだまめ	3g
マヨネーズ	8g	しょうゆ	1.5g
砂糖	0.2g	すりごま	0.5g

作り方

- ① ハム、にんじんは太めの千切りにしてゆで、枝豆はゆでてさやから出しておく。
 - ② フライパンにつきこんにゃく、しょうゆ、砂糖を加えて中火で炒める。
 - ③ ボールに①と②、マヨネーズ、すりごまを合わせて混ぜたらできあがり。
- ※子どもたちにも大人気！ぜひご家庭でも作ってみてください。

7月のおいしい食べ物

出回り時期…6～9月

見分け方…おひたしやてんぷら、煮物、スープなど

効果…ビタミンや食物せんいが多く、カリウムも多く含まれます。

※日本の野菜に見えますが、実はアフリカ原産です。トマト味との相性がよく、カレーなどにも多く使われます。生で食べることもできます。



オクラ

