

7月給食だより



平成30年7月
高岡市立万葉小学校



暑い夏を元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。

！夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テつぶん（鉄分）不足に注意！</p> <p>小松菜 海藻 アサリ レバー</p>
<p>しょくよく（食欲）を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なつとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>いちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！</p> <p>ジュース アイスクリーム とり過ぎ×</p>

みんなで まな防災！「防災給食」

昨年度から5月1日が「高岡の歴史文化に親しむ日」として休業日になりました。そのため、8月31日が2学期の始業式となり、給食も始まります。

始業式の給食は、9月1日の「防災の日」にちなんで「防災給食」を実施します。献立は「救給カレー、ナン、ヨーグルト、りんごジュース」です。これらは、給食室で煮炊き等の調理をせず、食器を使用しないメニューとなっています。

「防災給食」を機会に災害時の避難について、家族でどのように対応するのか話し合っておきましょう。

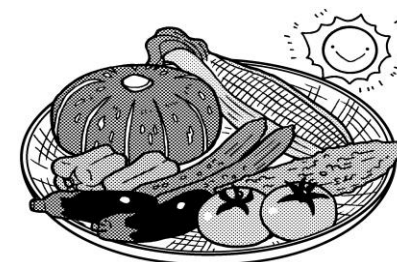


七夕献立

七夕は中国の古い伝説からきているといわれていて、天の川をはさんでいつも離ればなれの「おり姫」と「ひこ星」が年に1度だけ会えるという、ロマンチックな日です。七夕には「そうめん」を食べる習慣があります。七夕汁は、そうめんを天の川や、おり姫が紡ぐ糸に見立ててあります。玉ねぎ、人参、しいたけは短冊でオクラは星をイメージしています。夜空の星の美しさを思い浮かべながら食べてみてください。

栄養たっぷりの夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜はビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なす等には、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。おいしい夏野菜をたくさん食べて夏を元気に過ごしましょう。



旬産旬消

旬の時期に生産されたものを、旬の時期に消費することをいいます。

「旬産旬消」のよいところ

- その1 環境にやさしい！**
露地栽培ができるので、冷房や暖房がいりません。
※露地栽培…温室などを用いないで、自然の土地や畑で栽培すること。
- その2 栄養たっぷり！**
夏が旬のトマトは、冬のものよりビタミンが豊富です。
- その3 その時期の体にぴったり！**
なす、きゅうり、トマトなどの夏野菜は水分を多く含むものが多いので、熱くなった体を冷やしてくれる効果があります。



家庭で食育！ とうもろこしの皮むき



とうもろこしのひげがついている先の方から、茎に向かって皮をむいていきましょう。新聞紙の上でやると後で片付けるのが簡単です。

ゆでたり蒸したりすると甘くておいしいよ！

