

7月食育だより

都留市立学校給食センター 栄養教諭 中野亜美

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、夏バテとよばれる体調不良の原因になります。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう!



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



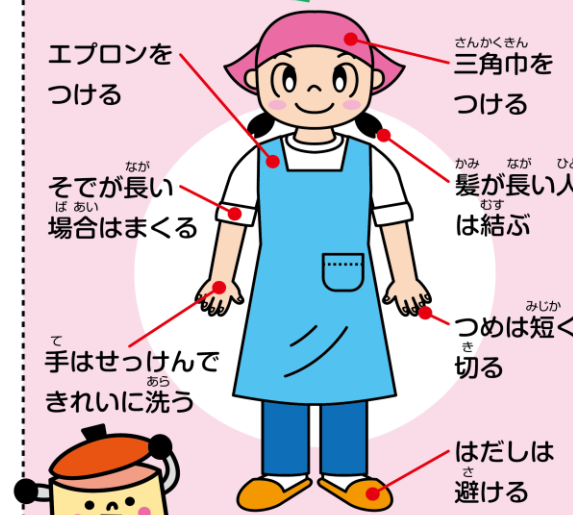
★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか? 料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。



身じたくを整える



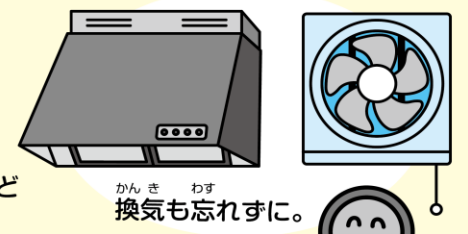
包丁の持ち方・使い方



鍋やフライパンの置き方・扱い方



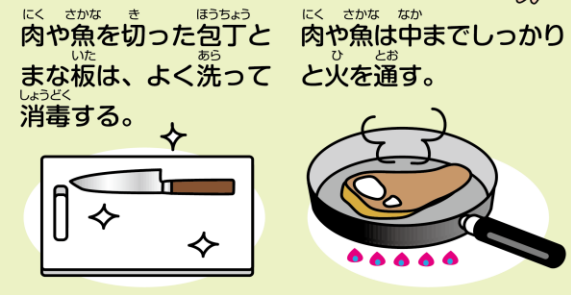
! 火を使っているときは、そばを離れない。



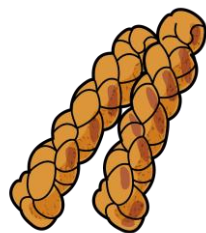
食中毒を防ぐために気をつけること



! こまめに手を洗う。



7/7 **セタ**「**そうめん**」に込める願い



セタには、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

ツイストパン・牛乳・星型ハンバーグサルサソース

お星様のチーズサラダ・天の川そうめん汁・セタゼリー

7/7は
たなばた
きゅうしょく

毎月19日は
しょくいく
食育の日



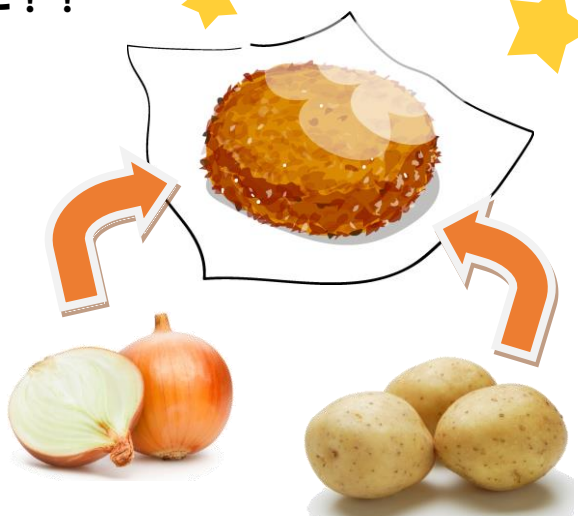
こんげつ
今月は...

きゅうしょく
ふるさと給食!!!

都留市でとれたたまねぎとじゃがいもをつかって
スペシャルコロッケを手づくりします。
お楽しみに!!

- 7月19日(水)の給食 -

- パンプキンロール
- ぎゅうにゅう
- てづくりコロッケ
- せんぎりキャベツ
- マカロニスープ
- いっしょくようソース



夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷりです。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。



つるしさん なつやさい
都留市産の夏野菜!

「**ゆうがお**」



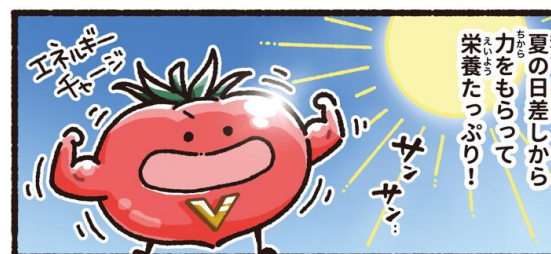
ゆうがおは瓜の仲間です。夏が旬の野菜です。みそ汁に入れたり、煮物にしたりして食べますが、ゆうがおの多くは「かんぴょう」の原料として使われています。かんぴょうは、ゆうがおを細長くして、乾かしたものです。

★7月18日の献立に登場します!

こんげつ し ばんづつ
今月の地場産物
(7月の給食に使用)

・ゆうがお ・たまねぎ
・じゃがいも

なつやさい さんじょう
夏野菜レンジャー参上



なつやさい た
夏野菜をたくさん食べて
あつ ま 暑さに負けず元気にすごしましょう!