そうさランチタイムス

令和5年7月号
匝瑳市学校給食センター

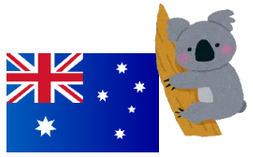
暑い夏の到来です。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

食べて応援！ FIFA女子ワールドカップ

昨年、日本中に歓喜の渦をおこしたサッカーワールドカップ。今度は女子サッカー⚽日本代表が世界に挑みます！２０日から開催されるワールドカップにむけて、給食でも４、５日に応援メニューが登場しました。

7月4日：開催国オーストラリア＆ニュージーランドの料理

〇ほきのムニエル【幼稚園・小学校】：白身魚フライなどでよく食べられている「ホキ」はニュージーランド周辺の海に生息している魚です。
〇チキンシュニッツェル【中学校】：日本のチキンカツのような料理です。バーベキューが人気のオーストラリアにちんんで、バーベキューソースをかけました。
〇クマラスープ：「クマラ」はマオリ族の言葉でさつまいものことです。給食では、ニョッキを加え、さつまいもとじゃがいもを合わせたポタージュに仕上げました。



オーストラリア

ニュージーランド

7月5日：１次リーグの強敵スペインの料理

〇パエリア風ライス：サフランで色付けし、カレー風味のご飯に仕上げました。
〇ペンネトマトソース：特産物であるオリーブ油、トマトをたっぷり使ったトマトソースをペンネにからめました。
〇チュロス：スペイン風揚げ菓子。スペインでは、朝食に食べることも多いそうです。

そうさの逸品 グルめぐり

トマト

平和地区の神子さんが作るトマト🍅は、「みそら」という品種で、１玉が２３０ｇ～２５０ｇほどになる大玉トマトです。給食センターに納品されたものも、ずっしりと重たいトマトでした。
神子さんは、一年通してトマトの栽培をしていますが、夏場、多い時には５００ｋｇ近くも収穫するそうです。収穫の後、重さをはかったり、袋づめなど出荷の準備をします。神子さんのトマトは、給食センターのほか、市内や都内のスーパーにも出荷されます。

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

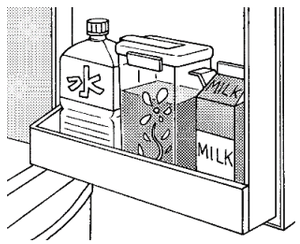
冷たい物のとり過ぎに気をつける

★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。

冷蔵庫に常備する飲み物について



ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？　日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

夏休みにお手伝いをしましょう

夏休みには、家族のために食事を作ったり、買い物や後かたづけを手伝ったりしてみましょう。

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時季は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。