そうさランチタイムス

令和6年7月号
匝瑳市学校給食センター

暑い夏は、汗を多くかくので体の水分が失われやすくなります。特に体育や部活動でスポーツ活動をする時には、熱中症にならないように注意する必要があります。梅雨明けなど急に暑くなった時も要注意です。こまめに水分補給をしましょう。

「のどが渇く前に飲む」 こまめな水分補給を心がける!

ふだんは…

食べ物からも

汗をたくさんかいたとき

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、一日３回の食事からも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補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいたときは、こまめに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するためにスポーツドリンクは適しています。糖分が多く含まれているので、飲みすぎには気をつけましょう。

オリパラ開催地まで イッテ給!

食べて学ぶ給食バラエティー

ついにこの夏、パリオリンピック・パラリンピックが開催されます。２０７の国と地域が参加します。新競技として、ダンススポーツ競技のブレイキン(ブレイクダンス)が追加されました。

フランス料理を味わって、熱い戦いを応援しましょう!!

フランス

７月のイッテ給！メニューはこちら↓↓↓

〇鶏肉のオーロラソース【幼小】
オーロラは、フランス語で「明け方」という意味があり、ベシャメルソースとトマトを使ったピンク色のソースです。

〇キッシュ【中】
卵を使った、フランス北東部の郷土料理です。

〇ポトフ
ポトフは、「火にかけた鍋」という意味があり、肉と野菜を煮込んだフランスの家庭料理です。

〇ラタトゥイユ
フランス南部の郷土料理で、夏野菜をオリーブオイルで炒め、トマトで煮込んだ料理です。

フランスで盛んなスポーツ
『 テニス 』

古くからフランスで人気のスポーツです。テニス4大国際大会の全仏オープンがパリで開催されています。テニスの他にも、サッカーやバスケットボールも人気です。

地産地消 旬の市内産野菜が給食に登場!

とうもろこし

朝の４時半から作業をしました！

堀川地区の佐瀬さんから朝どりの皮むきとうもろこしが届きました。「恵味スター」という甘くて粒がしっかりした品種で、減農薬・化学肥料不使用で栽培されたものです。

6/19
八日市場二中1年1組の給食風景（とうもろこしを食べている様子）がNHKニュースで放送されました。

朝どりのとうもろこしはなぜおいしいのか栄養士が話をしました。

6/19 中学校に330本提供しました。
6/26 幼稚園と小学校に540本提供しました。

じゃがいも

トラクターでじゃがいも掘り出し中！

野田地区(有)すぎやまの畑で作られたじゃがいもが納品されました。広い畑での収穫作業は全て機械で行われています。６月に約６０トンのじゃがいもが収穫されます。

6/21 108kgの新じゃがいも使ってピカジーニョ（ブラジル風トマト煮）を作りました。

収穫しながら選別していきます★

トラクターの後ろに付いた専用機械でじゃがいもが収穫されます。

選別したじゃがいもをベルトコンベアでトラックの荷台に乗せます。

トラックの荷台にたくさんのじゃがいもが集まりました。

6/27 93kgの新じゃがいもでみそ汁を作りました。

えだ豆

栄地区の大木さんからえだ豆が届きました。広いハウスの中に、たくさんの枝豆が栽培されています。茶豆風の香りにしっかりした食感とうまみがある神風香（かみふうか）という品種です。朝、収穫されたえだ豆は、機械で枝からさやの部分だけが取られて袋に詰められます。５月下旬から８月まで出荷される旬の野菜です。

6/28
117kgのえだ豆を使いました。

さやにはたくさんの産毛があるので、塩でこすり洗いして、その後流水で３回洗いました。

塩分濃度３％の塩水でゆでて、冷却して、給食に提供しました。