

そうせランチタイムス

令和7年7月号
匠瑛市学校給食センター



毎日暑いが続いています。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけ熱中症を予防しましょう。まもなく夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、休み明けを元気に迎えられるように、食生活で特に気を付けたいポイントについて確認しましょう。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

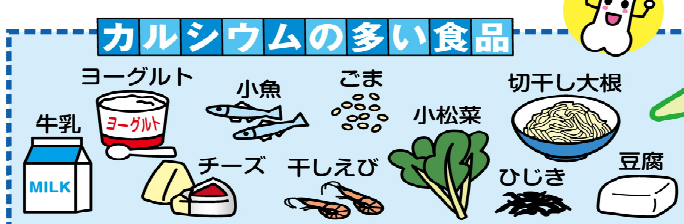


◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



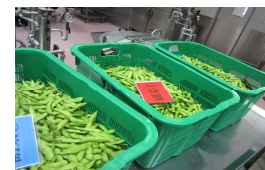
地産地消 市内産の野菜が給食に登場！

給食で使用する野菜は、八百屋さんから仕入れる以外に、市内の生産者の方々が育てた新鮮でおいしい食材を使っています。特に天候の影響(今年は連日の暑さなど)を受けやすい旬の野菜は、生産者の方々の苦勞があっただけのもです。



えだ豆

品種：神風香
(かみふうか)
栄地区の大木さんからえだ豆が届きました。えだから落として納品された120kgのえだ豆は、シンプルに塩ゆでにしました。



とうもろこし

品種：恵味スター
(めぐみ)
堀川地区の佐瀬さんから朝採りのとうもろこしが届きました。中学校用に320本、幼稚園と小学校用に530本、皮をむいて納品していただきました。



新じゃがいも

品種：トヨシロ
野田地区の(有)すぎやまさんの畑で育てられたじゃがいもが届きました。ポークカレー、新じゃがいものそぼろ煮にしました。



トマト

品種：みぞら
共興地区の神子さんからトマトが届きました。夏野菜カレー、ズッキーニとトマトの卵スープ、市内産トマトのポークハヤシにしました。



玉ねぎ

品種：ソニック
樺海地区の木原さんから7月に使用する約600kgもの玉ねぎを無償でいただきました。生協へも納品している減農薬で作られた玉ねぎです。



☆☆地域の食材のよいところ☆☆

- ①新鮮でおいしい(収穫後すぐ店頭へ)
- ②安心(生産者の顔が見える)
- ③輸送費用が安くすむ など



JAちばみどりさんより「長ねぎ」を無償でいただきました。6/27「あんかけやきそばの具」に使用しました。



わくわく♪和食すごろく



お正月や節句など、日本には昔から季節ごとにたくさんの年中行事があります。そんな行事やお祝いの日に食べる料理「行事食」について、おいしく学んでいきます。学校にすごろくシートと紹介カードを掲示しています。

七夕



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。諸説ありますが、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説がもとになった行事で、はた織りの糸や天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食では、かまぼこで作られた麺、オクラ、星柄のなるとを浮かべて夜空をイメージした天の川汁を提供しました。

