

7月 給食だより

長岡京市立神足小学校
令和4年6月29日



暑さも本格的になり、7月末には夏休みに入ります。1学期も残り少なくなってきました。お疲れはでいてませんか。夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。よく寝て、しっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。

あつ ま なつ す かた 暑さに負けない夏の過ごし方



<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	--



すいぶんほきゅう 水分補給3つのポイント!



のどが渇く前に飲む
少しずつ、こまめに飲む

「のどが渇いた」と感じたときは、もう体は水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。



飲み物の種類に気をつける

糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。スポーツドリンクはスポーツの時はいいですが、いつも飲んでいると糖分の摂り過ぎになります。



食べ物からも水分補給

飲み物だけが水分補給ではありません。食事からでも水分がとれます。また夏が旬の野菜や果物には水分だけでなくミネラルも多く含まれています。



夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎える「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

<p>七夕 (7/7)</p> <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>そうめん</p>	<p>土用の丑 (今年は7/23)</p> <p>立秋前の約18日間を「夏の上用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物</p> <p>うどん うちわ うり</p>	<p>お盆 (7/15または8/15前後)</p> <p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもたれています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p> <p>野菜の天ぷら いなりずし</p>
---	--	---

給食では、7/7(木)にそうめんが入った七夕汁が登場します。きれいな天の川をイメージして、そうめんと花魁を使います。いいお天気で、天の川をきれいにみるのができたらいいですね!

おすすめ 給食レシピ

ドライカレー

スパイシーでごはんがすすみます! しっかりと食べて暑い夏を乗り越えましょう!

(材料約5人分)

- ごはん お好きな量
- 牛ひき肉 150g
- 玉ねぎ 200g(中1玉)
- ピーマン 50g(1~2個)
- にんじん 50g(1/3~1/2本)
- にんにく 3g(小さめ1かけ)
- 油 適量
- カレー粉 小さじ1
- 塩 少々
- ウスターソース 大さじ1
- ケチャップ 大さじ2

(作り方)

- ①玉ねぎ、ピーマン、にんじんは荒みじん切りにする。にんにくはみじん切りにする。
 - ②フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、牛ミンチを炒め、ピーマン以外の野菜を加えてさらに炒める。
 - ③調味料を加えてピーマンを加えて仕上げる。
- *ピーマンの苦みが気になる場合は切った後にさっとゆでると、苦みがやわらぎ食べやすくなります!

調理員さんからのワンポイント!

ひよこ豆などの豆類を加えるとボリュームアップして、食物繊維も豊富にとることができるのでおすすめです!

