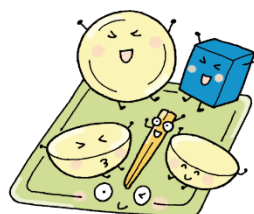


# 給食だより



令和6年7月  
長岡第十小学校

暑さがだんだんと増してきました。

夏の暑さで起こる体調不良のことを夏ばてといいます。夏の暑さで胃腸の動きが鈍り、食欲が低下したり、体がだるくなり無気力の状態になってしまいます。夏ばてにならないためには食事にも気を付けることが大切です。

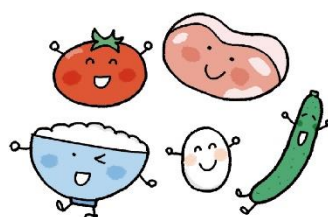
## 夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



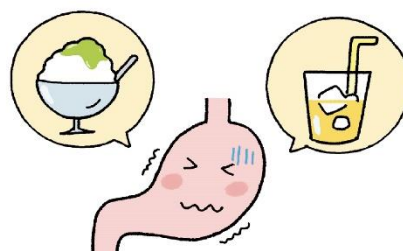
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



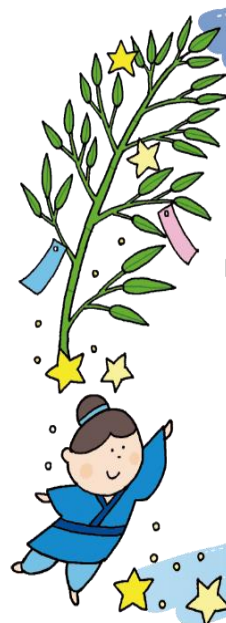
冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

## 7月7日は七夕

七夕は、1年に1度だけ7月7日に会うことが許された、牽牛（彦星）と織女（織姫）の中国の伝説からうまれた行事です。七夕には、奈良時代に「さくべえ」と呼ばれるそうめんの様なお菓子が食べられていたことから、今でもそうめんを食べる風習が残っています。

七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか？

給食には、7月5日に星形の米粉マカロニを使った七夕汁が登場します。



## 牛乳について学ぶ出前授業



「どうして毎日給食に牛乳がついているの？」「どうやって作られているの？」「牛乳苦手！」などの声が上がっていたため、明治さんと、雪印メグミルクさんに来ていただき、2，4年生が牛乳についてのお話を聴きました。牛乳が毎日給食についている意味が分かったようです。



牛ってこんなに大きいんだ！



パッケージにはカルシウム量や、会社の場所なんかが書いてある！



カルシウムの入っている量を比べると、牛乳は段違いに多い！



ご家庭でつくってみませんか？

### ラタトゥイユグラタン

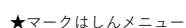
夏野菜のラタトゥイユをグラタンにしました。

○材料（4人分）

|         |      |
|---------|------|
| ウィンナー   | 40g  |
| なすび     | 80g  |
| オリーブオイル | 少々   |
| ズッキーニ   | 40g  |
| たまねぎ    | 60g  |
| じゃがいも   | 40g  |
| トマトダイス缶 | 40g  |
| にんにく    | 少々   |
| チキンスープ  | 大さじ1 |
| 塩こしょう   | 少々   |
| チーズ     | 40g  |
| パセリ     | 少々   |

○作り方

- ① ウィナーは3ミリ幅に切る。じゃがいもは1センチ角切り、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ② なすは1センチ幅のいちょう切り、ズッキーニは1センチ角切りにして、オリーブオイルで炒めておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れて、にんにくを炒め、ウィンナー、たまねぎ、じゃがいもを炒めていく。
- ④ ③にトマト缶、スープベースチキン、②を加えて煮込み、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れて、パセリとチーズをかけて、オーブンで焼く。（200℃7～8分程度）



きゅうしょくこんだてひょう

長岡京市立長岡第十小学校

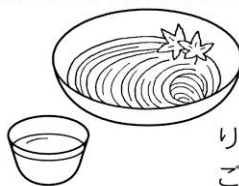
～7月の主な食材の産地（資料提供（財）京都府学校給食会他）～ 食材の安全性は、確認の上、使用しています。

しょく      たい    けん      ひろ  
**食の体験を広げよう！**

なつ やす り 夏休みを利用して、さまざま<sup>たい けん</sup>なことを体験して  
 ません<sup>や さい</sup>か？ 野菜<sup>さい ばい</sup>の栽培・観察<sup>かん さん</sup>をする、家族<sup>か ぞく</sup>の食事<sup>しょく じ</sup>  
 をつく<sup>ち いき</sup>る、地域<sup>きょう じ</sup>の行事食<sup>しやう じ</sup>を調べ<sup>しら</sup>るなど、これまで<sup>しな</sup>に  
 学<sup>まな</sup>んだことを生<sup>い</sup>かして、やっ<sup>み</sup>てみたい<sup>ちやう せん</sup>こと、調べ<sup>しら</sup>た  
 いことを見<sup>み</sup>つけて挑<sup>ちやう せん</sup>戦<sup>せん</sup>し  
 てみ<sup>み</sup>ましょ<sup>う</sup>う。と<sup>と</sup>り組<sup>く</sup>ん<sup>ふ</sup>だ<sup>ふ</sup>う  
 後<sup>あと</sup>は、工<sup>く</sup>夫<sup>ふ</sup>した<sup>てん</sup>点<sup>かん</sup>や感<sup>かん</sup>  
 想<sup>そう</sup>、さら<sup>さ</sup>にやっ<sup>み</sup>てみたい<sup>ちやう せん</sup>  
 ことな<sup>な</sup>どをま<sup>やす</sup>とめ<sup>ゆう い</sup>ま<sup>ま</sup>す。  
 長<sup>なが</sup>い休<sup>やす</sup>みだ<sup>ゆう い</sup>からこ<sup>こ</sup>そ有<sup>ゆう</sup>意<sup>い</sup>  
 義<sup>ぎ</sup>にす<sup>す</sup>ご<sup>ご</sup>し<sup>し</sup>てく<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さ<sup>さ</sup>い。



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



たなばた ぎょう じ しょく  
七夕の行事食 **そうめん**

七なな夕ぱには、そうめんを食たべる風習ふうしゅうが古ふるくからあ  
ります。家族かぞくでそうめんを食たべたり、短冊たんざくに願ねがい  
ごとを書かいたりしてみませんか。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

あま の もの ちゅう い  
甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



