

7月給食だより

長岡京市立長岡第五小学校
令和6年7月発行



6月は雨が降った後、急に涼しくなったり真夏のような暑さが続いたりしましたね。気温の変化に体がついていかなかったり、蒸し暑さで食欲が落ちていると感じることがあります。

7月に入ると、ますます暑くなります。きゅうり、なす、トマト、ピーマンなど旬の夏野菜をしっかり食べて、夏バテ知らずで健康に過ごせると良いですね。



旬の夏野菜を食べよう！

旬の野菜には豊富なビタミン類や水分が含まれ、おいしいです。その中でも夏が旬の野菜を夏野菜と呼びます。夏野菜は体を冷やす効果があったり、水分補給になったりもします。夏バテしやすいこの時期に積極的に摂りたい食品です。夏野菜はトマト、きゅうり、なす、オクラ、ピーマンなどたくさんあります。

長岡京市では旬の野菜はできるだけ地元のものを使うようにしています。本校は藤井さんをはじめ市内の生産農家さんに旬に合わせた野菜を納入していただいています。初夏から夏の時期は、玉ねぎ、じゃがいも、きゅうり、なすを入れてもらっています。



7月7日は七夕

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛（彦星）と織女（織り姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。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。

給食でも7月5日は米粉の星形マカロニや短冊切りの野菜が入った七夕汁が出てきますよ。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。

この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。

“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。

早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



まーぼーなす

「麻婆茄子」をつくろう！

【材料（4人分）】

・豚ミンチ	100g	・にら	3本
・しょうが	スライス3枚	・砂糖	大さじ1
・にんにく	スライス1枚	・しょうゆ	大さじ1
・油	適量	・酒	小さじ1
・玉ねぎ	1/2個	・赤みそ	大さじ1
・にんじん	1/2本	・ごま油	小さじ1/2
・たけのこ	輪切り1枚	・豆板醤	小さじ1/4
・干し椎茸	小1/2枚	・片栗粉	小さじ2
・なす	3本	・水	1/2カップ

【下準備】

しょうが・にんにく	みじん切り
玉ねぎ・人参・たけのこ	粗みじん
干し椎茸	戻して粗みじん切り
なす	厚めのいちょう切り
にら	1.5cm長さに切る

なすから水が出て味が薄まったら、
みそやしょうゆを足して調整します。

【作り方】

- フライパンに油を熱し、しょうが・にんにく・豚肉・干し椎茸を炒め、玉ねぎ・にんじん・たけのこを加え、さらに炒める。
- なすは油でいためておく。
- ①に、さとう・しょうゆ・酒で味付けし②のなすを加える。
- 水で溶いた赤みそ・豆板醤を入れ、にら・ごま油を加える。

