

7月 給食だより

長岡京市立長岡第六小学校
令和6年6月28日



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けなかったり、水泳の授業も始まりましたので食欲が落ち給食の残量が多くなる日もありました。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と食べて、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。夏野菜には体を冷やす効果があったり水分補給になったりします。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。本校は市内の生産農家の藤下さん松井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、なすをいれてもらっています。

食育の視点 食文化
「地域の農家について知る」「地域の特産物に興味をもつ」「旬の食べ物を知る」

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千切りにした野菜で天の川を表した七夕汁が出てきますよ。

食育の視点 食文化
「行事に興味をもつ」



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

食育の視点 心身の健康 「食べることの大切さを意識する」



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

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが潤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



「麻婆茄子」をつくろう!

食育の視点 食品を選択する能力
「色々な食べ物や料理の名前を知る」

【材料 (4人分)】

豚ミンチ	100g	にら	3本
しょうが	スライス3枚	さとう	大1
にんにく	スライス1枚	しょうゆ	大1
油	適量	さけ	小1
玉ねぎ	1/2個	赤みそ	大1
にんじん	1/2本	ごま油	小1/2
たけのこ	輪切り1枚	豆板醤	小1/4
干し椎茸	小1/2枚	片栗粉	小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	粗みじん
干し椎茸	たけのこ	戻して粗みじん切り
なす		厚めのいちよう切り
にら		1.5cm長さに切る



【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。
- なすは油でいためしておく。
- 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。
- 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。