

＊給食だより＊

7月号

長岡京市立長岡第七小学校
令和4年6月30日

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度が高い季節になってきました。この季節は、熱中症や夏バテが心配です。暑い夏を元気に過ごせるように、食事や水分、睡眠をしっかりとりましょう。

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクも高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また汗をたくさんかいた時には、スポーツドリンクなどで塩分もいっしょに補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

水…1ℓ	砂糖…40～80g (4～8%)
食塩…1～2g (0.1～0.2%)	レモン汁… お好みで



熱中症予防

4つのポイント



<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。7月の主な食材の産地は右のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

*食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

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する「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともに紹介します。

<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>土用の丑 (今年は7/23)</p> <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」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>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、仏教行事と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。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>
---	--	--

献立紹介

「きゅうりのしょうが炒め」

【材料 (4人分)】

- きゅうり 2本
- しょうが ひとかけ
- ごま油 小さじ1/2
- 酢 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 醤油 大さじ1

【作り方】

- きゅうり…縦半分に切り、5mm厚さの斜め切り
- しょうが…みじん切り
- ① フライパンにごま油を入れ、しょうがを炒める。
- ② きゅうりを加えて炒めて、調味する。
- ※少し時間を置いてから食べると味が染みこみます。

米	京都(キヌヒカリ)
麦	福井
玄米	北海道、佐賀、福岡
牛乳	京都
牛肉	北海道
豚肉	愛知他
鶏肉	京都
鶏卵	京都

かぼちゃ	長崎他	ズッキーニ	京都他
人参	和歌山他	ねぎ	京都他
にんにく	青森	にら	高知
パセリ	香川他	レタス	長野他
しょうが	高知	キャベツ	滋賀他
セロリー	長野他	ピーマン	高知他
トマト	京都他	ごぼう	栃木他
冬瓜	岡山他	むき枝豆	北海道
万願寺とうがらし	京都		

さば	京都
つばす	京都
きびなご	長崎
かえりじゃこ	九州他

長岡京市地元産 きゃがいも、たまねぎ、なす、きゅうり