

# ＊給食だより＊

長岡京市立長岡第七小学校  
令和5年7月発行

## 7月号

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、水泳の授業も始まったり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月は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、水分を補給し、夏バテ知らずで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松井さんや小林さん、他にもたくさんの方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。

### 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7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。



## 暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると急な暑さにも早く慣れることができます。また食欲が落ちやすい時期ではありますが栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

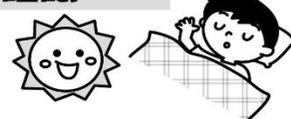


### ★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

### ★しつかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

## 暑さに打ち勝つポイント

### ★バランスのよい食事



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

### ★こまめな水分補給



基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。



## 給食の「麻婆茄子」をつくろう!

### 【材料 (4人分)】

豚ミンチ	100g	にら	3本
すりおろし生姜	3cm	さとう	大1
すりおろしにんにく	1cm	しょうゆ	大1
油	小2	酒	小1
玉ねぎ	中1個	赤みそ	大1
にんじん	1/2本	ごま油	小1/2
たけのこ	40g	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 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



### 【作り方】

- ① 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。
- ② なすは油でいためしておく。
- ③ ①に、さとう・しょうゆ・酒で味付けし②のなすを加える。
- ④ 水で溶いた赤みそ・豆板醤を入れ、にら・ごま油を加える。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。



# 7月

# こんだてひょう

長岡京市立長岡第七小学校

日 ひ ち	よ う 日	こんだて		加 り (kcal) タ バ ク(g)	おもなざいりょう					
					エネルギーのもとになる		体をつくる		体のちようしをととのえる	
3	月			585 20	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	むぎ こめあぶら ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	にんじん すりおろしりんご しょうが	
4	火			661 24.2	パン オリーブあぶら	スパゲティ こめあぶら	ぎゅうにゅう ツナ	ベーコン パセリ たまねぎ ズッキーニ きゃべつ	なす もやし とうもろこし トマト には にんじん	
5	水			644 28.5	こめ さとう	こめあぶら	とりひきにく ぎゅうにゅう ひじき	のり だいず あぶらあげ	たまねぎ ほししいたけ かぼちゃ	
6	木			625 23.7	こめ こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ コーンスターチ	ぎゅうにゅう こなチーズ たまご	ぶたひきにく きびなご	しょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん ほししいたけ には
7	金			568 22.2	こめ かたくりこ こめこマカロニ	こむぎこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう くきわかめ	あじ	もやし ほししいたけ ねぎ	パセリ にんじん
10	月			566 18	こめ じゃがいも こめあぶら ごまあぶら	むぎ こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	きりぼし きゅうり	にんじん	
11	火			606 22	あじつけパン ラタトウユグラタン じゃがいも	オリーブあぶら	ぎゅうにゅう チーズ	ウィンナー ベーコン	なす たまねぎ にんにく にんじん	ズッキーニ トマト パセリ きゃべつ
12	水			698 29.3	こめ パンこ さとう	こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ わかめ	とりにく ひじき とうふ	にんじん たまねぎ	ねぎ
13	木			580 27.8	こめ こめあぶら	さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう しらすぼし	さば とりひきにく	えだまめ とうがん にんじん まんがんじとうがらし	ねぎ しょうが
14	金			651 20.6	こめ こめあぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく こなチーズ ヨーグルト	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリ	しょうが にんじん みかん

～7月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会他)～

米 京都 麦 福井 玄米 北海道他 牛乳 京都	豚肉 愛知他 鶏肉 京都 ベーコン 鹿児島他 ポークウィンナー 千葉他 鶏卵 京都	さば 京都 しらすぼし 兵庫他 きびなご・あじ 長崎	じゃがいも・かぼちゃ・にんじん 万願寺唐辛子 たまねぎ セロリ・パセリ 切干大根 きゃべつ・きゅうり マッシュルーム	長崎他 京都 兵庫他 長野他 宮崎 滋賀他 千葉	しょうが にら にんにく とうがん むぎ枝豆・ホールコーン ズッキーニ・ねぎ・なす	天橋立(京都) 高知 青森 岡山他 北海道 京都他
----------------------------------	---	----------------------------------	--	--	--	--



7月7日は七夕です。今年の七夕汁には、そうめんではなく星の形をした「米粉マカロニ」を使っています。米粉マカロニは、名前の通り米の粉からできています。そのため、小麦粉から作られるマカロニやそうめんが食べられない人でも食べることができます。米から作られているのでモチモチとした食感が特徴的です。普通のマカロニより歯ごたえがあるのでしっかりかんで食べましょう。星の形も七夕らしくていいですね。