

7月 給食だより

令和4年7月
南アルプス市立
南部学校給食センター

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかりと食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわしましょう。



花粉症の人は要注意！ 口腔アレルギー症候群について

特定の食べ物が原因となって、体にさまざまな症状が出る食物アレルギー。食べ物や、症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら、食べるのをやめて専門医に相談してください。

★花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

 カバノキ科 (シラカンパなど)	 リンゴ、モモ、サクランボ、 キウイ、マンゴーなど	 ヒノキ科 (スギ)	 トマト	 キク科 (ブタクサなど)	 メロン、スイカ、ズッキーニ、 キュウリ、バナナなど
---	--	---	--	--	---



あつ ほん ばん

暑さ本番です!

たいちよう ととの

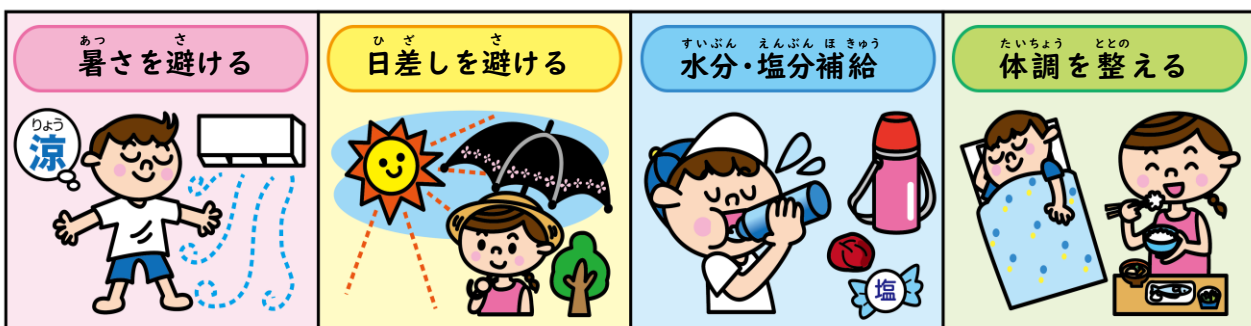
体調を整え、こまめな水分補給を

すい ぶん ほ きゆう

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。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で、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。

ねつ ちゆう しょう よ ぼう
熱中症予防

4つのポイント



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ご紹介します。



つれるかな？ 夏に美味しい お魚クイズ



うみ なか なつ しゅるい さかな およ
海の中に、夏に美味しい5種類の魚が泳いでいます。

つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな？

ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を
線でつないで、つてみよう。



Q1

からだ
体に「ぜいご (ぜんご)」というかたい
うろこがあるよ。日本では昔からさま
ざまな料理で食べられていて、干物
にしてもおいしく食べられる。



Q2

たくさんの群れで泳ぐことで、
敵から身を守っているよ。つり
上げるとすぐに弱って腐りやす
いので、漢字では、魚へんに「弱
(よわい)」と書くんだ。身がや
わらかくて、調理がしやすいよ。



鰯

Q3

岸に近い海にいて、「海の女王」とも
呼ばれる、つり人に人気の魚だよ。
真っ白な身で上品な味、天ぷらや刺
身にしてもおいしいよ。



しゅっせうお
出世魚！

Q4

成長するにつれて名前が変わる「出世魚」
だけど、地域によっても名前が違う。
和食にも洋食にも合う白身魚で、脂
肪が少なく低カロリーだよ。



Q5

細長い体型をしていて、うろこがな
くてヌルヌルしている。多くは浅い
海底にいるよ。天ぷらやかば焼き
などにするとおいしい。



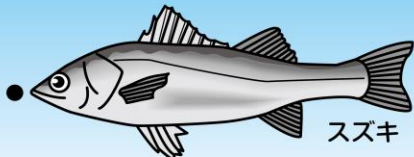
キス



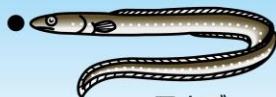
アジ



イワシ



スズキ



アナゴ

こたえ

Q1-アジ Q2-イワシ Q3-キス Q4-スズキ Q5-アナゴ

こんげつ ちさんちしょう

今月の地産地消・たまねぎ

今月の給食に登場するたまねぎは、南アルプス市の農家さんが育ててくれたたまねぎです。この時期に納入してくださるたまねぎは、「新たまねぎ」で、収穫してすぐに出荷されるため、皮が薄くて水分が多く、辛味が少ないのが特徴です。

スーパーなどで1年中購入することができる普通のたまねぎは「黄たまねぎ」という品種のたまねぎで、収穫後1ヶ月ほど乾燥させ、保存性を高めて出荷されます。

たまねぎには、「硫化アリル」という成分が血液をサラサラにして、消化を助けてくれるなど体に良い働きがあります。



給食レシピ紹介

夏野菜のラタトゥイユ

7月の献立より

【材料 4人分】

・たまねぎ	120g
・ズッキーニ	80g
・なす	60g
・カットトマト(缶)	80g
・肉団子	80g
・黄パプリカ	40g
・おろしにんにく	小さじ1
・油	大さじ1
・水	20cc
・トマトピューレ	大さじ3
・ケチャップ	大さじ3
・赤ワイン	大さじ1
・コンソメ	小さじ1
・塩・こしょう	少々
・粉チーズ	小さじ1

【作り方】

- ① たまねぎは一口大、ズッキーニ、なすはいちょう切り、黄パプリカは一口大に切る。
- ② 鍋に油を入れ、おろしにんにく、たまねぎを炒める。
- ③ ズッキーニ、なすを加えて炒め、水を加えて煮る。
- ④ 肉団子、調味料を加えて煮る。
- ⑤ 最後に黄パプリカを入れて出来上がり。

