

7月

給食だより



令和2年7月

吉川市学校給食センター

暑いからといって冷たいジュースやアイスばかり食べたりしていませんか？

「食欲がない」、「疲れがとれない」などの夏の暑さによる体の不調を夏バテと呼びます。食生活の乱れは夏バテにつながりやすいので気を付けましょう。



～～夏を元気に過ごすための食生活～～

※ポイント1※ 早寝、早起き、朝ごはん！

早寝、早起き、朝ごはんを心がけ生活リズムをくずさないことが大切



です。また、朝ごはんは一日の活動のもとになります。ごはんにふりかけ、パンに飲み物だけの朝ごはんにならないよう、おかずやサラダなどをプラスして、栄養バランスにも気を付けましょう！



※ポイント2※ 冷たいものをと過ぎないようにしましょう！

暑いとジュースやアイスなど冷たい飲み物や食べ物に、つい手がでてしまいがちです。とり過ぎると胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうこともあります。



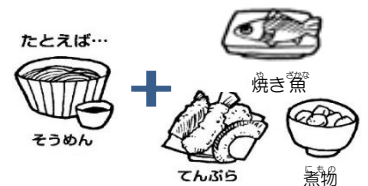
※ポイント3※ 野菜をしっかり食べて体の調子をととのえよう！

野菜は意識して食べないと不足してしまいます。野菜には体の調子を整えてくれるビタミンや食物せんいなどが多く含まれています。



※ポイント4※ 卵、肉、魚などのたんぱく質をしっかりとろう！

暑いと、そうめんやそばだけの食事になりがちです。たんぱく質の多い食べ物を組み合わせて、暑さに負けない体を作りましょう。



※ポイント5※ 食中毒に気をつけよう！

暑い夏は食品が傷みやすく、私たち人間の体も弱っているため、少しくらい大丈夫という気持ちが食中毒につながります。



<食中毒予防のポイント>

- ① 食事の前、料理の際は手洗いをしっかりとる。
- ② 加熱は充分にする。作ったものはなるべく早く食べる。
- ③ 冷蔵庫を過信しない。食品を詰め込み過ぎないようにする。



給食のレシピ紹介

旬の『冬瓜』を使ったそばろ煮をご紹介します！

「冬瓜のそばろ煮」



★材料 (4人分)

冬瓜 180g (皮をむき厚めのいちょう切り)

たけのこ水煮 40g (太めの千切り)

鶏ももひき肉 60g

しょうが 0.8g (みじん切り)

油 適量

グリーンピース 12g

片栗粉 小さじ2/3

A

うすくちしょうゆ 小さじ1強

さとう 小さじ2

酒 小さじ1強

和風だし 小さじ1/3

★作り方

- ① 鍋に油を熱し、しょうが・鶏ももひき肉をほぐしながら軽く炒める。たけのこ水煮を加えてさっと炒める。
- ② ①の鍋に冬瓜、ひたひたになる程度の水、Aの調味料を加えて煮る。
- ③ 冬瓜がやわらかくなったら、グリーンピースを入れさっと煮る。
水溶き片栗粉でとろみをつける。



冬瓜は『冬の瓜』と書きますが、夏が旬の野菜です。貯蔵がきくため冬にも利用できることからこの名前がつけました。



保護者のみなさまへ

給食食材の放射性物質の簡易検査を行っています。尚、今までの検査結果はすべて不検出となっています。

☆7大アレルゲン除去献立について ※必ずお読みください。



学校給食では7大アレルゲン除去献立の提供を実施しています。学校給食で実施する7大アレルゲン除去献立は、文部科学省により作成された『学校給食における食物アレルギー対応指針』に基づいて行いますので、調味料などに微量に含まれる食品に関しては除去の対象外となります。また、給食で使用する食材料については、同じ食品であっても異なるものが使用される場合があります。

毎回必ず献立表に記載された使用食材料の詳細な情報についてご確認ください

※献立表、給食だよりは、市のホームページで公表しています