7月 給食だより

令和６年７月

吉川市立学校給食センター

暑い日が続いていますが、体調管理はしっかりできていますか。暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか。

しっかり食事をとらないと、栄養がかたよって体調がくずれ、疲れてしまいます。夏を元気にすごせるよう、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。

～・～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！

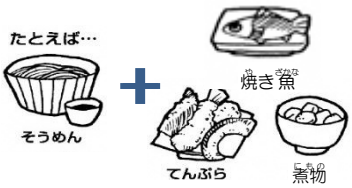
☀ポイント２☀ 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう！

暑いとジュースやアイスなど冷たい飲み物や食べ物に、つい手が出てしまいがちです。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。

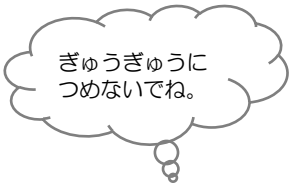
☀ポイント４☀ 卵、肉、魚などのたんぱく質をしっかりとろう！



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。

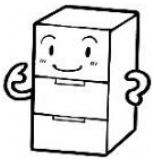


＜食中毒予防のポイント＞

①食事の前、料理の際は手洗いをしっかりする。

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。食品を詰込み過ぎないようにする。



給食で登場！吉川産野菜　✽バジル✽

今月は旬を迎える「バジル」について紹介します。バジルはさわやかな香りが特徴のハーブで、イタリア料理、フランス料理、東南アジアでも使われています。様々な種類があり、日本で多く流通しているのはスイートバジルという種類です。バジルは冷蔵庫で保存すると低温障害で黒ずんできます。そのため給食では前日に畑から枝ごと抜き、東中学校の特別支援学級のみなさんが葉を摘み取ってくれました。鮮度抜群で香りの良いバジルを「ガパオライス」に使い提供しました。

7月2日「なまずの日献立」を提供しました！

昨年10月、吉川市で「全国なまずサミット」が開催され、なまず料理アイディアレシピを募集し、投票で選ばれた「なまずドッグ」が登場しました。なまずフリッターと炒めキャベツをコッペパンにはさんで、卵を使っていないパックマヨネーズをかけていただきました。「吉川トマトヤムクン」は吉川産トマトの美味しい酸味とえびの旨味が効いたスープです。「吉川産にんじんのゼリー」は、東中と中央中の特別支援学級、教育センターのみなさんが掘ったにんじんをゼリーにしました。パックマヨネーズでなまずの顔を描いたり、楽しい給食の時間になりました。