

6月

# 給食だより



令和3年6月

©yoshikawa

梅雨の季節になりました。熱中症と言うと、真夏をイメージするかもしれませんが、気温や湿度が高くなるこの時期、屋外だけでなく室内でも熱中症の危険性が心配されます。上手に水分補給をして、暑さを乗り切りましょう。

## ～水分補給は「のどがかわく前」に「こまめ」にしましょう！～



わたしたちの体は体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節しています。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。のどがかわいている時はすでに水分が不足しているといわれています。水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、少しずつこまめにしましょう。

### \*\*\* 水分補給のポイント \*\*\*

水分補給のタイミングは…

- ☆運動前後、運動中
- ☆睡眠前、起床後
- ☆入浴前後

のどのかかわきを感じる前に！

何を飲む？…

普段は麦茶や水などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料などの甘い飲みものは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



### ※しっかり食べて夏ばて予防！※

暑くなってくると、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていますか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などを追加して、たんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



### 彩の国ふるさと学校給食月間

食育月間の6月と収穫の秋の11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です。

地域の農産物について知ってもらうため、6月の給食では吉川市や埼玉県で育ち収穫された食べ物をたくさん使っています。吉川市では米を始め色々な野菜を栽培

しています。給食では、主食のご飯は吉川産のコシヒカリを使っています。また小松菜、長ねぎ、人参、大根、白菜、キャベツなど吉川産野菜を使うことがあります。市内には様々な農産物を生産し販売している農家の方がたくさんいます。そんな素晴らしい吉川産農産物を味わってもらうことを目的に、「吉川市農産物販売マップ」が作成されています。右QRコードからご覧いただけます。内容は変更となっている場合がありますので事前にご確認下さい。



## 給食のレシピ紹介

7月2日「なますの日」に登場する、『なますガパオ』を紹介します。  
鶏肉で作っていたガパオを、今回はバサ（ベトナム産のなます）を使って  
作りました。隠し味は赤みそ。給食では埼玉県産の大豆で作られた「彩花みそ<sup>さいか</sup>」を使っています。



### 「なますガパオ」



#### ★材料（4人分）

バサ角切り	120 g	油	適量
鶏ももひき肉	80 g	乾燥バジル	小さじ 1/2
大豆ミート	32 g	ナンプラー	小さじ 1
にんにく	1/5 かけ（みじん切り）	醤油	小さじ 1/3
たまねぎ	小 1/3 個（粗みじん切り）	オイスターソース	大さじ 1/2
長ねぎ	1/6 本（粗みじん切り）	食塩	少々
赤パプリカ	1/6 個（角切り 1 cm）	豆板醤	少々
黄パプリカ	1/6 個（角切り 1 cm）	酒	小さじ 1/2
青ピーマン	中 1/3 個（角切り 1 cm）	砂糖	小さじ 1/2
		赤みそ	小さじ 2/3

★作り方（作り方は家庭で作りやすい方法にしています。）

- ① バサは下茹でする。大豆ミートは戻して水切りしておく。
- ② フライパンを中火にかけて油をしき、にんにくを入れる。にんにくの香りがでたらひき肉を入れて焦がさないようにしっかり炒める。
- ③ 玉ねぎを加えて半透明になるまで炒める。
- ④ ①のバサを入れ炒める。調味料（※）で味付けし、大豆ミートを加え炒め、乾燥バジルを加える。
- ⑤ 赤・黄パプリカ、青ピーマンを入れ炒め、あがりに長ねぎを入れさっと炒める。
- ⑥ 皿にご飯を盛付けて、⑤を盛り付ける。



©yoshikawa

### 保護者のみなさまへ

令和3年4月から給食食材の放射性物質の分析を休止しています

今後、放射性物質が基準値を超えて含まれる食材が学校給食食材で流通していることが明らかになった場合は再開します。

※詳細につきましては、右 QR コードからご確認いただけます。



※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