

# 7月給食だより

毎日暑い日が続きます。もうすぐ夏休みを楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。普段よりも自由な時間が増え生活リズムが崩れると体調にも影響します。夏に気をつけてほしい食生活のポイントをまとめます。参考にして充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるようにしてください。

## 夏休み中の食生活～意識したいポイント～

### 1 朝ご飯を食べる



早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べましょう。朝ご飯は脳の働きを活発にします。宿題や勉強もきつとはかどりますよ。



### 2 こまめに水分補給

コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前にこまめに飲みましょう。水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



### 3 おやつとり方注意

おやつを食べるときは時間や量を決めて食べましょう。また、冷たいもののとり過ぎにも注意が必要です。内臓が冷えて食欲低下や胃痛などの体調不良を招きます。



### 4 『カルシウム』を意識!

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



## 今月のイチ押しメニュー

7月1日

### ホタルご飯

ホタルが飛び交う姿をイメージした「そばろご飯」です。ひき肉やゴボウで土を、いんげんの緑で草むらを、とうもろこしでホタルの光を表現しています。本物のホタルは一切使用していないので安心してください。

7月2日

### 手作りカレーパン

2年生は職場体験へ、3年生は修学旅行へ行っている日です。学校に残る1年生に生地から手作りのカレーパンを作ります。秘伝のレシピでふんわりおいしいカレーパンを作ります。お楽しみに。

7月12日

### 沖縄県の郷土料理

沖縄の郷土料理を提供します。

#### 《タコライス》

沖縄のソウルフード、タコライスは、メキシコ料理のタコスアレンジした沖縄のB級グルメです。ひき肉をスパイスで炒めてご飯にのせ、野菜やチーズをのせて食べる料理です。暑い夏に元気がでる味つけです。

#### 《イナムドゥチ》

イナは「イノシシ」、ムドゥチは「もどき」を意味します。甘めの白みそを使った具だくさんの汁物で、祝いの席でも食べられる料理です。今では豚肉を使いますがかつてはイノシシを使っていたそうです。

#### 《サーターアンドギー》

小麦粉を卵や砂糖と合わせてこねた生地を揚げた沖縄風のドーナツです。給食でも1つ1つ手作ります。食べる時に水分は必須!牛乳をしっかり確保して食べましょう。