

7月給食だより

川口市立朝日西小学校
令和6年7月

☆毎月19日は食育の日☆

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをして、必ず朝ごはんを食べましょう。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



夏の「土用」にまつわる食べ物

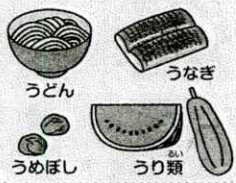


土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。



土用もち

暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

ご家庭で給食メニューを作ってみませんか?

♪ 鶏肉のんにくソースがけ ♪



にんにくの成分「アリシン」は疲労回復に優れたビタミンB1の吸収を助けてくれる働きがあります。暑い季節ですが、にんにくパワーで元気に過ごしましょう。

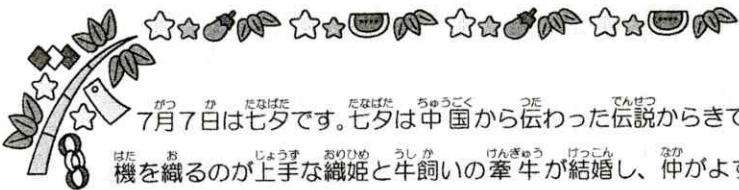
【材料：給食4人分】

- ・鶏もも肉 (50g)・・・4枚
- ・サラダ油・・・小さじ1/2
- ・にんにく・・・1かけ
- ・たまねぎ・・・中1/4コ
- ・砂糖・・・小さじ4
- ・酒・・・小さじ1
- ・みりん・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・水・・・小さじ3
- ・片栗粉・・・小さじ1/2

【作り方】

1. にんにくは皮をむいて、みじん切りにする。たまねぎは皮をむいて薄くスライスする。
2. 鍋に油を引き、にんにく・たまねぎを炒める。片栗粉以外の調味料を加えて煮立たせる。
3. 片栗粉を分量外の水で溶き、回し入れて、ソースを作る。
4. フライパンに分量外の油を引き、鶏肉を焼く。
5. 焼きあがったら、ソースをかけて出来上がり。

※学校給食での分量です。ご家庭で調整をお願いします。



7月7日は七夕です。七夕は中国から伝わった伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事を怠けるようになります。天の川の兩岸に離されてしまったといいます。現代の七夕は、五色の短冊に願い事を書いて笹に飾ります。

給食では行事食として、5日（金）は星がたくさん入った七夕献立です。

七夕うどん、牛乳、星のコロッケ、七夕ゼリー

