

食育だより 7月

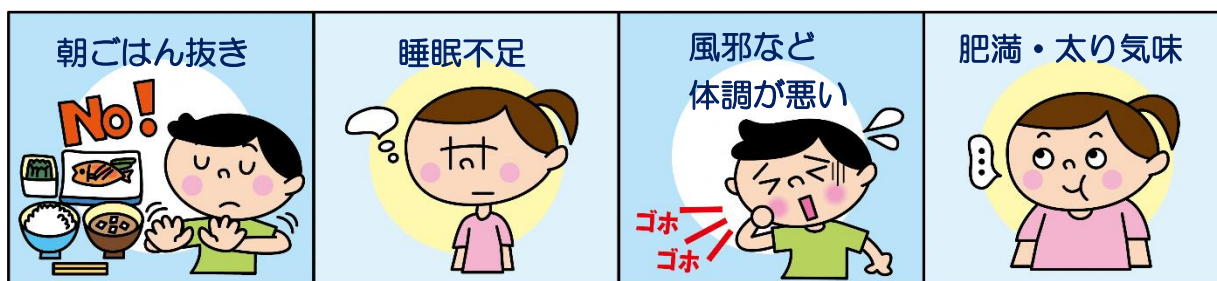
川口市立朝日西小学校
令和3年6月24日

いよいよ夏本番です。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ご飯をしっかり食べることは大切です。夏が旬のピカピカの野菜や果物たちは、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに、元気いっぱい楽しい夏を過ごしましょう。



体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です！



水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因にもなります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることもあります。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

★古くなったやかんに保管したスポーツドリンクを飲んだことにより、金属（銅）の溶出に伴う食中毒事例も発生しています。やかんや水筒などの内部にさびや傷がないか確認する、定期的に新しいものに交換する等、日頃から注意使用しましょう。



セタは古くから行われている日本のお祭り行事で、1年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつに数えられています。毎年7月7日の夜に願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。



伝統的な製法で作られる 手延べそうめん



セタには、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にはぴったりの食べ物です。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があればぜひ食べ比べてみてください。

給食でもセタ献立が登場します！！

7月7日（水）の献立：チーズパン・牛乳・セタ野菜スープ・

星のハンバーグデミグラスソース・ブロッコリー

セタ野菜スープは星に見立てたオクラや星型のマカロニを使って作ります。また、この日だけ特別に、いつもとは違う星型のハンバーグが登場します。楽しみにしていてくださいね。

今年度の給食テーマ： 給食で世界を旅しよう

7月1日（木）はフィリピン共和国の料理が登場します！！

献立：ごはん・牛乳・ティノーラスープ・アドボ・

米粉のバナナスティックケーキ



「ティノーラスープ」は、鶏肉と冬瓜を煮込んだ生姜スープです。「アドボ」はマリネという意味で、給食では豚肉をしょうゆや酢で漬け込み、柔らかく調理します。また、フィリピン共和国は南国の果物がたくさんとれます。特に、バナナは日本にもたくさん輸出される代表的な果物で、給食には「米粉のバナナスティックケーキ」が登場します。