



いただきます

2022年度 7月号
豊能町中学校給食担当

最近急に暑くなりましたが、体調はどうですか？一気に気温が上がったことで、熱中症のリスクが高まります。皆さんは、熱中症が起こりにくい生活をしていますか？下の4項目に気をつけて生活しましょう。

熱中症にならないために

- 朝ごはんを必ず食べる
- 1時間ごとコップ1杯水分補給
- 夜ふかしをしない
- 日差しをさける

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲がわかないという人もいないのでしょうか。気温が高いので、ついつい冷たいものばかりを口にしますが、冷たいものをとりすぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食べるものに注意して過ごしましょう。



食欲アップの食材を食べよう！



香辛料や香味野菜、酸味のある食べ物は、だ液の分泌に働きかけ、食欲を刺激しています。給食でも使っている食材が多いです。暑いからこそ、しっかり食べましょう！

7月の給食

7月5日(火)
冷やし中華



給食では初めてのメニューです。暑い時期のてっぱんメニューですね。給食では、卵とハムときゅうりをトッピングしています。初めての試みなので、沢山意見を聞きたいです。ぜひ感想教えてください。

7月7日(木)
七夕ゼリー



季節の節目となる「五節句」の一つです。日本の「棚機女」と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。今年は、晴れて織姫と彦星は出会えるのでしょうか？

夏野菜を食べよう



冷やし中華始めました

昨年、生徒から「給食で、つけ麺はどうでしょうか？」と提案がありました。給食のおかずは、衛生上冷やして提供しています。その逆転の発想に、とても関心しました。家庭など数食作ることは簡単でも、数百食作るには大変なことも多いです。初めての試みですが、給食を作ってくださっている一富士さんも提供できるように意欲的に考えてくださいました。そこで、形は変わりますが、「冷やし中華ならなんとかできるかもしれない！」とお返事をいただきました。使用する麺探しや実際に作ってみて食べる頃の麺ののびや麺のくっつき、ほぐれ具合をみて、何度も試作を重ね、今回提供につながりました。一富士の栄養士さんから美味しく食べるために、「冷やし中華のたれをかけて、しっかりほぐして食べてくださいね。」とアドバイスを聞いています。ぜひ、食べるときに思い出してくださいね。



どよう うし ひ がつ にち
土用の丑の日は7月23日です。
うのつく食べものを食べて、
なつ の き
夏を乗り切りましょう！