

給食だより

令和6年度
7月号

(毎月8日はおやまわ食の日)

小山市立東城南小学校

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

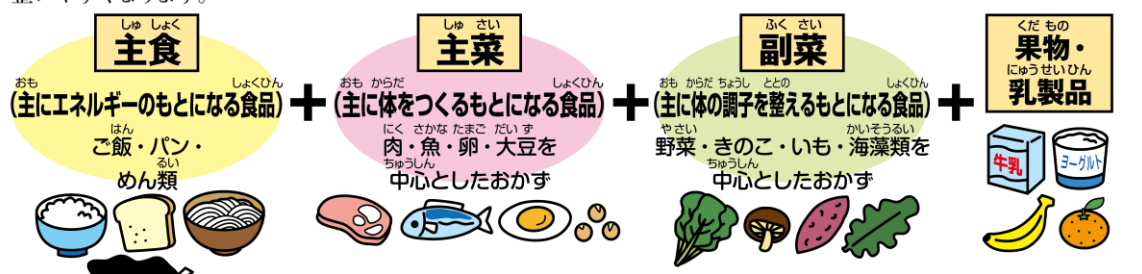
もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



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。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。

7/1～8/31「熱中症予防強化月間」です！

気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける

涼

日差しを避ける

水分・塩分補給

塩

体調を整える

参考：文部科学省 中学生用食育教材 「食」の探究と社会への広がり

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と一緒にとる

塩

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

《材料》 4人分

冷凍うどん 4袋

【肉みそ】

サラダ油 小さじ1

にんにく 2かけ

しょうが 10g

豚挽き肉 200g

たけのこ水煮 80g

ねぎ 40g

水 80cc

八丁みそ 大さじ3強

豆板醤 小さじ1

さとう 大さじ1

しょうゆ 小さじ2

酒 大さじ1

片栗粉 15g

ごま油 小さじ1

《下処理》

みじん切り

みじん切り

あらみじん切り

みじん切り

あなたの好きな給食メニューは？

★

岩手県ご当地料理☆じゃじゃめん☆

《作り方》※肉みそをゆでたうどんにかけて食べましょう。

①油でにんにく、しょうが、豚挽き肉をよく炒める。

②たけのこを炒め、水を加えて煮る。

③ねぎ、★の調味料を加えて味をととのえる。

④水溶性片栗粉でとろみをつけて、ごま油を加えたら肉みそのできあがり。

⑤冷凍うどんはゆでて水で冷たくしても、熱いままでもお好みで・・・

盛岡市では、わんこそば、冷麺と並んで有名な「盛岡三大麺」の1つです。

