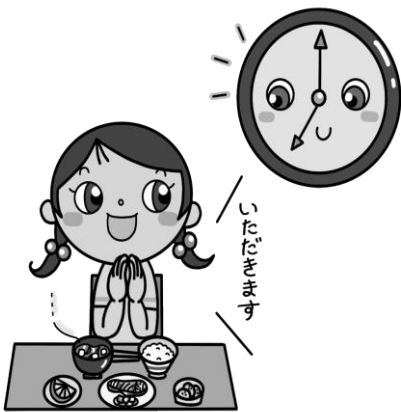


気温と湿度が高い日が続いています。まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に特に注意が必要です。梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。規則正しい生活を送り、栄養バランスのよい食事と水分補給を心がけ、元気に1学期をしめくくってください。

夏を健康に過ごすために

暑い夏を元気に過ごすためには、熱中症や夏ばてにならないように、食生活にも気をつけることが大切です。できることから始めてみてください。

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好き嫌いなく、
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

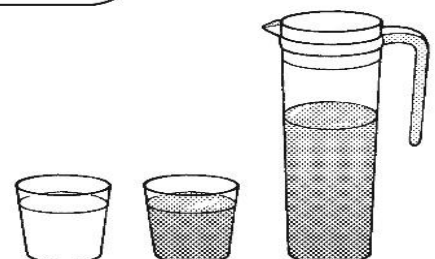
こまめな水分補給を
心がける



のどが渴く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

ふだんの水分補給は 水 か 麦茶

汗をたくさんかく夏は、のどがかわく前に、こまめな水分補給をすることが大切です。ふだんの水分補給には、水や麦茶などがおすすめです。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにしてください。



七夕の行事食 ～そうめん～ 7月7日(火)の給食

七夕は、牽牛（彦星）と織女（織姫）が、天の川をはさんで別れ別れになり、年に1度だけ会うことを許されたという、中国の伝説から生まれた行事です。

七夕の行事食は、そうめんです。織姫が機（はた）を織ることから、七夕には糸に似たそうめんを食べるようになったという説があります。給食では、そうめんと星形のお麩を入れた「そうめん汁」を作ります。



©少年写真新聞社2024

7月の献立から



7月2日(木) たこめし **半夏生献立**

7月2日は半夏生です。夏至から数えて11日目をいいます。

この時季は、農作物を育てるために大事な時です。そこで、稲がたこの足のきゅうばんのようにしっかり土に根づいて、たくさんお米が収穫できますように…と願いをこめて、たこを食べる風習があります。給食では、たこの炊き込みごはんを作ります。

7月6日(月) ソフトフランスパン りんごのコンフィチュール コック・オ・ヴァン リヨネーズポテト **フランスの料理**

フランスパンには、りんごの手作りジャム（コンフィチュール）をつけて食べます。鶏肉の赤ワイン煮（コック・オ・ヴァン）は、野菜の甘みを加えてよく煮込んで作ります。フランスのリオンは、たまねぎの産地として有名です。たまねぎを使った料理に「リヨネーズ」と名付けることがあります。たまねぎとじゃがいもの炒め物（リヨネーズポテト）が副菜です。

7月9日(木) 盛岡じゃじゃ麺 **岩手県の料理**

岩手県盛岡市の名物料理「じゃじゃ麺」を作ります。

7月10日(金) おかか納豆 **納豆(7.10)の日**

ひきわり納豆を食べやすく調理した「おかか納豆」を作ります。

7月16日(木) 奄美の鶏飯 きびなごのから揚げ **鹿児島県の料理**

中村小学校では、鹿児島県の奄美市立名瀬小学校と交流を行っています。奄美の食文化に触れる機会として、奄美大島の代表的な郷土料理「鶏飯」を給食向けにアレンジして提供します。また、鹿児島県が一大産地の「きびなご」で、から揚げを作ります。

<7月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	茨城県 千葉県	だいこん	青森県 北海道	とうもろこし	埼玉県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県 青森県	こまつな	東京都 埼玉県	メロン	茨城県
にんじん	千葉県 茨城県 北海道	きゅうり	千葉県	キャバツ	群馬県 練馬区	小玉すいか	新潟県
たまねぎ	兵庫県 練馬区 愛知県	たけのこ	愛媛県	さやいんげん	茨城県	米	岩手県
ごぼう	青森県	かぼちゃ	茨城県 栃木県 長崎県	にら	栃木県 茨城県	鶏卵	群馬県
白菜	茨城県 群馬県 長野県	ピーマン	茨城県	えのきたけ	長野県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
もやし	栃木県	トマト	愛知県 千葉県	しめじ	長野県	鶏肉	宮城県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
		ほうれん草	栃木県	チンゲンサイ	静岡県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 宮城県 山形県 福島県 北海道