



気温、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学期をしめくくりましょう。

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ましょう。

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ましょう。



七夕の行事食 ～そうめん～

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、そうめんを天の川に見立て、星形のお麩を入れた「天の川汁」を作ります。



©少年写真新聞社2024

7月の献立から



7月1日（月） たこ飯 **半夏生献立**

7月1日は半夏生です。半夏生は雑節の一つで、夏至から数えて11日目を言います。

関西の一部の地域では「稲の苗が、たこの足のようしっかり根を張りますように」という願いを込めて、半夏生にたこを食べる習慣があります。これにちなんで、たこを入れたごはんを作ります。たこは甘辛く煮て、ごはん混ぜ込みます。

7月11日（木） **フイヤベース マセドアンサラダ** **世界の料理：フランス**

7月26日から8月11日まで、パリオリンピックが開催されます。オリンピック開催国、フランスの料理を2品取り入れます。

「フイヤベース」は魚介の入ったスープで、漁師が取れたての魚を大きな鍋に入れて煮込んだ料理が始まりといわれています。「マセドアンサラダ」の「マセドアン」にはフランス語で「角切り」や「さいの目切り」の意味があります。給食では、小さな角切りにした野菜に、たまねぎドレッシングをかけていただきます。

7月16日（火） **奄美の鶏飯 きびなごのから揚げ** **日本の郷土料理：鹿児島県**

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。昨年の夏には、代表の児童と教員が奄美大島を訪問しました。奄美大島でいただいた「鶏飯」を給食向けにアレンジして提供します。また、鹿児島県の代表的な魚である「きびなご」を使って「きびなごのから揚げ」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	練馬区 茨城県 千葉県 長崎県	だいこん	青森県 北海道	りんご	青森県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県	こまつな	埼玉県 東京都	プラム	山梨県
にんじん	千葉県 青森県	きゅうり	練馬区 千葉県 埼玉県	キャベツ	群馬県 長野県	小玉すいか	茨城県
たまねぎ	練馬区 兵庫県 香川県	たけのこ	鹿児島県	枝豆	練馬区	米	岩手県
ごぼう	群馬県	ほうれんそう	栃木県 群馬県	さいいんげん	埼玉県 千葉県	鶏卵	栃木県
セロリ	長野県	ピーマン	茨城県 青森県	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	なす	練馬区 埼玉県	トマト	練馬区 愛知県 千葉県	鶏肉	茨城県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
かぼちゃ	茨城県	白菜	長野県	とうがん	愛知県 千葉県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道
万能ねぎ	千葉県 静岡県	とうもろこし	山梨県	チンゲン菜	静岡県		