



# 7月給食だより



練馬区立南町小学校

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

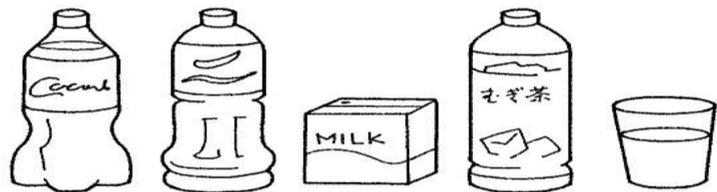


## のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

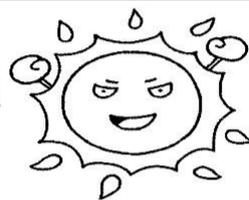
## 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

## ☆☆ 7月の献立より ☆☆☆

### ★半夏生

半夏生とは、夏至から数えて11日目の7月2日から七夕までの5日間のことです。半夏生は気候の変わり目として、農作業の大切な目安とされています。

大阪近郊では半夏生の間にタコを食す習慣があります。これは、タコの足のように稲の根がよく地面に広がりつくようにと願ってのことのようです。これにちなんで【ポテたこ焼き】を作ります。

### ★宮崎の郷土料理

飫肥天(おびてん)は日南地方に江戸時代から伝わる郷土料理です。魚を頭ごとすりみにして、ここに豆腐を混ぜて黒砂糖で味をつけたものを油でこんがり揚げます。

冷や汁は冷たくした味噌汁をごはんにぶっかけて食べるご当地汁です。どちらも宮崎県民のソウルフードです。

### ☆ タコライス ☆

4人分	切り方
・ あぶら	……小さじ1
・ にんにく	……1片 みじん切り
・ 豚ひき肉	……160g
・ にんじん	……1/2本 みじん切り
・ たまねぎ	……1/2個 みじん切り
・ トマト	……1/2個 ざく切り
・ 赤ワイン	……小さじ2
・ 砂糖	……小さじ1
・ 塩	……小さじ1/2
・ こしょう	……適量
・ チリパウダー	……小さじ1/2
・ カレー粉	……小さじ1/2
・ トマトケチャップ	……大さじ5
・ ウスターソース	……小さじ1
・ しょうゆ	……小さじ1
・ チーズ	……50g
・ キャベツ	……適量
・ ごはん	……適量

- 鍋にあぶらとにんにくを入れて弱火でよく炒めます
- ここにひき肉を入れてほくしながら炒めます。
- 肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんも入れて炒めます。
- ここにトマトも入れて炒めたら、調味料を入れて煮込みます。
- 15~20分ほど煮込んでトロツとしたら出来上がりです。
- キャベツはさっとゆでます。
- ご飯を丼によそって、チーズ、タコソース、キャベツをトッピングして召し上がれ!

給食ではよりヘルシーにするためにひき肉の一部を大豆ミートにしています。給食では生野菜は出せませんが、家庭では生のレタスやトマトを使っても美味しいです。

### ★沖縄の郷土料理 その1

メキシコ料理であるタコスの具をご飯の上のせて食べるものを「タコライス」といいます。タコライスは沖縄生まれの食べ物です。

チャンプルーとは沖縄の方言で「ごちゃませ」という意味です。ゴーヤはビタミンCが豊富で夏バテに効果的です。この日の河内晩柑は熊本県から届きます。

### ★沖縄の郷土料理 その2

菜飯(サーファン)は、琉球王朝時代の宮廷料理です。具をのせた(給食では混ぜますが)ご飯にかつおだしをかけて頂きます。シリシリとは沖縄の方言で干切りのことです。

暑いときこそ暑い土地の料理を食べましょう。そこに暑さに負けないヒミツがあるかもしれません。

### ★山形の名物料理

山形名物「冷やしらーめん」は、お客さんの「夏には冷たいソバを食べるんだから、ラーメンも冷たいものが食べてみたい」の一言をヒントにできて生まれたそうです。給食室では熱々のスープを冷やすのでとても大変ですが、頑張って冷たく作ります。

### 今月の産直野菜

- ☆北海道空知から 米、もち米
- ★東京都八王子市から ゴーヤ、トマト、なす、小松菜、じゃがいも、とうがん、まいたけ、きゅうり、にんにく、とうもろこし
- ☆熊本県から 河内晩柑
- ★茨城県から メロン、小玉スイカ が届きます。

