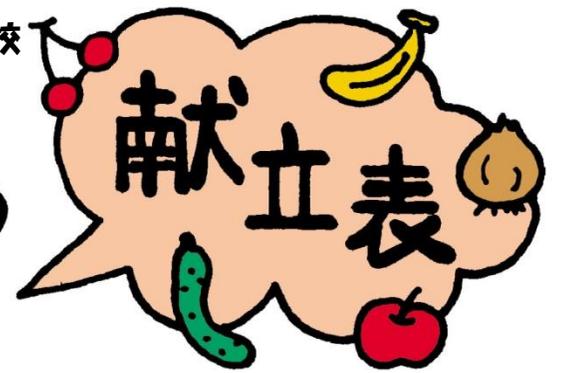




7月

久里浜特別支援学校



月 火 水 木 金

今月の給食目標:
「牛乳を飲もう」



1日
スナックスティック
チョコチップスナック
はいがロール、にんじんポターージュ
まぐろチーズカツ (7 ロックリ、トマト)
えだまめのサラダ、ヤクルト

4日
ごはん、みそしる
ぶたにくとキャベツのいためもの
じゃがいものサラダ
くだもの (すいか)、ぎゅうにゅう

5日
ごはん、たまごスープ
マーボーナス、タラモサラダ
あんにんフルーツ

6日
ドライカレー、ぎゅうにゅう
はるさめサラダ (たまご)
ベアクリームワッフル

7日 たなばたこんだて
そうめん、めんつゆ
てんぷらもりあわせ (Eビ、加イ、加、
加 加、ピ-マ) だいこんおろし
タコのすのもの、たなばたゼリー

8日
むぎごはん、みそしる
サケのレモンふうみやき
(ブロッコリー、カリフラワー)
ポテトサラダ、かんこくのり
くだもの (すいか)

11日
ごはん、わかめスープ
とりにくのみそづけやき
(ブロッコリー、トマト)
マカロニサラダ
ジョア (ストロベリー)

12日
チーズパン、オレンジジュース
カラフルやさいのミートソースやき
サイコロサラダ
アロエいりヨーグルト

13日
ひやしちゅうかさば、ぎゅうにゅう
じゃがいものいためもの
やきドーナツ (チョコあじ)

14日
ごはん、みそしる
アジのしおやき
きりほしだいこんのもの
きんしたまこのあえもの
アセロラゼリー、ぎゅうにゅう

15日
しゅうぎょう しき
終業式

平均栄養価：熱量 654Kcal / たんぱく質 28.7g

でかけるときは、
「ぼうし」「ハンカチ」
「みず」をわすれずにね!

こまめに みずや
むぎちゃを
のみましょう!
ジュースは
のみすぎに
ちゅうい!



てあらいは、「1かい 20びょう」または
「10びょう×2かい」



しょうどくをして、
バイキン バイバイ!

◎ 夏休み：7/16～8/31まで
◎ 2学期の始業式：9/1 (木)

※ 9月分の欠食は、7月15日 (金) までに担任に連絡してください。

7月

久里浜特別支援学校

給食目標：「牛乳を飲む。」

食育目標：「水分(お茶・水)をこまめにとろう。」

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給すると良いでしょう。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともに紹介します。

ぱくぱく

食育通信

第170号

栄養教諭 中田 秀子



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。

水分補給のポイント 「水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。」

喉が渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後、寝る前にも



★甘くない飲み物を選びましょう★

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など



暑さを避けるポイント

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す</p>	<p>室内では適宜、エアコンを使用する</p> <p>こまめな換気も忘れずに</p>
-----------------	-------------------------	--------------------------------	--

季節の食材 ~ ハモ ~

瀬戸内海など西日本近海でとれるハモは、関西地方で夏の味覚として親しまれる魚です。「ハモは梅雨の水を飲んでうまくなる」といわれるように、6~7月ごろが一番、脂がのっておいしい時期とされており、京都の祇園祭や大阪の天神祭にはハモ料理が欠かせません。ウナギやアナゴと同様に細長い円筒形をしています。鋭いこぎりのような歯を持ち、かみつく習性があるのがハモの特徴です。また、骨が硬く小骨も多いため、調理をする前に、細かく包丁を入れる「骨切り」が必要です。湯引きしたものを、梅肉やからし群みそでいただくのが定番の食べ方ですが、白身で淡泊な味わいなので、寿司や天ぷら、照り焼き、酢の物など、さまざまな料理に利用されます。



季節の食べ物クイズ ~ アナゴ ~

Q.アナゴとウナギ、似ている特徴は、次のうちどれでしょう?

- ①川にすんでいる
- ②ウロコがある
- ③夜行性である



【解説】※ 答えは右下にあります。
アナゴもウナギも日中は隠れていて、夜に活動します。日本でよく食べられるマアナゴは、浅い海の底にいて、夜になると小魚やエビなどの甲殻類を捕まえて食べます。ウナギとは違い、アナゴにはウロコはありません。顔の特徴は、ウナギは下あごの方が長く、アナゴは上あごの方が長いです。アナゴは漢字で「穴子」と書きますが、体全体をくねらせて、砂に穴を掘り、潜り込むことからこのような名前が付いたと言われます。アナゴの旬は夏で、天ぷらや蒲焼き、寿司などの料理にして食べます。血液に毒があるので、生で食べる場合は注意が必要です。アナゴもウナギも栄養があるので、夏バテ予防に旬の味を楽しみましょう。

答え: ③

七夕 (7/7)

七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つです。日本の「棚機女(たなばたつめ)」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のようない行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や機織りの糸に見立てて、そうめんを食べる風習があります。



土用の丑 (今年は7/23)

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことを「土用の丑」と言います。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。



お盆 (7/15または8/15前後)

お盆は亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会(うらぼんえ)」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る精進料理が用意されます。



「日本三大そうめん」のお話

日本には、全国各地にご当地そうめんがありますが、中でも有名なのが日本三大そうめんと呼ばれる兵庫県の播州そうめん「揖保乃糸」、奈良県の三輪そうめん、香川県の小豆島そうめんです。播州そうめん「揖保乃糸」は約600年の歴史を有し、日本で最も人気があるそうめんと言っても過言ではありません。三輪そうめんは、そうめん発祥の地と言われている奈良県桜井市の三輪地方を中心に生産されていて、その歴史は1200年近くまでさかのぼると言われています。小豆島そうめんの歴史は約400年と言われており、最大の特徴はごま油の風味です。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、是非、食べ比べてみてください。