

きゅうしょくメモカレンダー



7月 Bコース



多摩市立学校給食センター南野調理所

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<p>☆ すいかの種 ☆</p> <p>すいかには黒と白の種があり、黒い種が多いすいかがおいしいと言われています。悪天候が続くと白色の種が増えるそうです。種を食べても問題はありませんが、食べ過ぎには注意してくださいね。</p>	<p>☆ たこ飯 ☆</p> <p>田植えが終わるこの時期、稲が根付きますようにと願いを込めて、吸盤で強くはり付くタコを食べる習慣があります。美味しいお米が実りますようにと願いを込めて、たこ飯を食べましょう！</p>	<p>☆ とうもろこし ☆</p> <p>とうもろこしのひげは、一本一本が粒とつながっており、ひげが多いものほど粒が多くなります。とうもろこしを選ぶ時は、皮の緑が濃く、ひげの先端が黒くなっているものおいしいです。</p>	<p>☆ オクラ ☆</p> <p>今日の味噌汁の具は、オクラです。オクラのネバネバには脳を刺激してはたらきを活発にしたり、お腹の調子を整える栄養がたっぷり入っています。</p>	<p>☆ かぼちゃ ☆</p> <p>かぼちゃには、夏風邪を予防してくれる栄養がたくさんあり、特に皮には実に負けない栄養があります。今日の味噌汁には皮付きのかぼちゃが入っています。しっかり食べて夏風邪予防をしましょう！</p>
10	11	12	13	14
<p>☆ 太刀魚 ☆</p> <p>太刀魚は、刀のように長い銀色の魚です。2メートル以上の長さまで成長する太刀魚もいるそうです。するどい歯を持っていて、大きい太刀魚は「ドラゴン」とも呼ばれています。</p>	<p>☆ クイズ! ☆</p> <p>ツナともやしの炒め煮に使われている「ツナ」は、何から作られているのでしょうか？見た目や味から考えてみてくださいね。</p> <p>①マグロ ②鶏肉 ③大豆</p>	<p>☆ ジュリエンスープ ☆</p> <p>「ジュリエヌ」とは、フランス語で「髪の毛のように細い」「干切り」という意味があります。お肉や野菜を細く切って作ります。全部の具材が食べられるように上手にすくってくださいね。</p>	<p>☆ 五目金平 ☆</p> <p>五目とは、「たくさん」という意味があります。今日の金平は、ごぼうを入れて6種類の具材が入っています。どんな具材が入っているか探しながら食べてください。</p>	<p>☆ 夏野菜カレー ☆</p> <p>今日のカレーには夏野菜のなす、ピーマン、パプリカが入っています。夏野菜は、体を涼しくするはたらきや夏の強い紫外線から肌を守るはたらきがあります。カレーを食べて暑い夏を元気に過ごしましょう！</p>

月

火

水

木

金

海の日



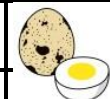
☆ 冬瓜 ☆

夏に旬を迎える野菜ですが、漢字で「冬」の「瓜」と書きます。冬瓜の皮は、とても丈夫なため、2~3か月保存できる野菜です。「冬までもつ瓜」だから「冬瓜」と名付けられました。



☆ 中華丼 ☆

中華丼にはうずらの卵が入っています。うずらの卵は、ニワトリの卵より小さいので味が濃厚だと言われています。そして、ニワトリの卵と同じぐらいの栄養があります。世界には、スイーツに入れて食べる国もあるそうです。



梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物の食べ過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけて、夏休みも元気に過ごしましょう！

元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給



旬の野菜や果物を食事に取り入れる



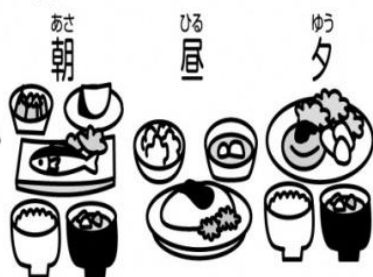
冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる



偏った食事



熱中症にご注意ください!

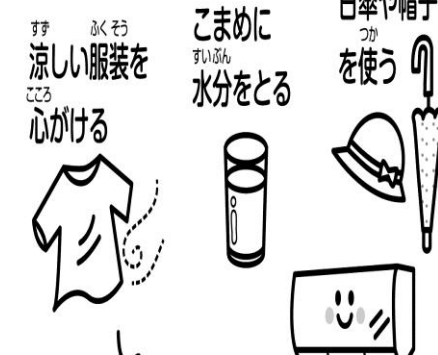
急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとて大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体を作りましょう。

熱中症になりやすいのは?



健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意!

予防のポイント



日陰を利用し、無理せず休憩する
室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を

クイズの答え：①マグロ（マグロやカツオから作られています。給食のツナは、マグロです。）