

7月 給食だよ!

防府市 学校給食センター

夏になり毎日暑い日が続きますね。暑い日が続くと、体が疲れやすく、食欲がなくなるなどの“夏バテ”が心配されます。夏バテにならないためにも、規則正しい生活を送りましょう。7月の給食では、地場産100%献立の他にも、七夕にちなんだ献立、セルビア料理、沖縄県郷土料理の献立を予定しています。楽しみながらしっかり食べてくださいね。

7日 セルビア料理



ホストタウン推進事業
マスコットキャラクター
“セルビー”

みなさんこんにちは!私の名前はセルビーです♪
7月7日には在日セルビア共和国大使館大使秘書の長門ティヤナさんの授業が行われるよ!!
給食のセルビア料理を食べて、セルビア共和国の食文化のことも知ってもらえると嬉しいな♪

セルビア料理

【ルスカサラダ】

⇒セルビア風ポテトサラダ。角切りの野菜とたまごやマスタードを使うのが特徴です。

【ホワイトチョルバ】

⇒味付けにサワークリームを使い、鶏肉と野菜が入った白い濃厚なスープです。

【ソムパン】

⇒現地では釜焼きで作られる素朴なパンで、ハンバーグなどの具を挟んで食べます。

※給食では児童・生徒の皆さんが食べやすいようにアレンジして提供します。

6日 七夕にちなんだ献立

1日早いですが、6日には七夕にちなんだ献立が出ます。七夕にはそうめんを食べる風習があります。もともと七夕には「素餅（さくべい）」という縄のように編んだ小麦粉のお菓子をお供えて無病息災を願っていました。それが後に「そうめん」になったそうです。また、そうめんを天の川に見立てたとか、糸に見立てて「機織り（裁縫）が上手になりますように」と願いを込めたなど、七夕独特の願い事がそうめんには込められているともいわれています。季節の行事を楽しみながらいただきますよ!!

13日 沖縄県郷土料理

【クファージュシー】

⇒沖縄県の郷土料理で、豚肉を使った炊き込みご飯です。この日の給食では具とご飯と混ぜて炊き込みご飯を再現してみましょう!

【沖縄そば汁】

⇒平打ちの中華麺を使った沖縄県の郷土料理です。豚の三枚肉やソーキ（豚の骨付きあばら肉）などをトッピングすることが多いですが、給食では鶏肉を使います。

【冷凍パイ】

⇒沖縄県はパイナップルの生産量が日本一で、国産パイナップルのほとんどは沖縄県で生産されています。



暑い夏!水分補給が大切です!



夏場は汗などで体から大量に水分が失われるため、適切な水分補給が大切です。本格的な暑さをむかえる前に、どのように水分補給をしたらいいのか考えてみましょう。



私たちの体の
65~70%は水分です。

水分補給のポイント!

体内の水分の1~2%の減少は、脱水症状や熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

例) 体重50kgの場合、
0.5~1kgの体重減



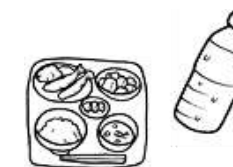
① こまめに水分補給をしましょう

起床時や寝る前にコップ1杯程度(200ml)の水を飲みましょう。また、運動前後や運動中にはこまめに水分を補給しましょう。



② 1日2リットル以上の水分補給をしましょう

私たちの体は、1日約2~2.5Lの水分を必要とします。のどが渇く前に水分補給をし、食事からも積極的に水分をとるようにしましょう。



③ 飲むものに気をつけましょう

炭酸飲料は少量でも充足感があり、のどの渇きが満たされ、必要な水分の補給を妨げてしまうので注意しましょう。できるだけ、水や麦茶を飲むようにしましょう。



④ スポーツ飲料は上手に飲みましょう

もともとスポーツ飲料は、激しい運動をしたときなど、汗として失われた水分や塩分を補給するためのものです。

最近ではカロリーの低いものもありますが、飲み過ぎは肥満や虫歯の原因となります。日常の水分補給としてではなく、必要に応じて飲みましょう。



◆◆ 地産地消 ◆◆

●14日(水曜日)

白ご飯 牛乳
鶏肉のにんにく風味揚げ
大豆の磯煮
地場産みそ汁

7月14日は地場産100%献立です。今回は山口県産の長州どり为主役の献立です。地元でとれたおいしい食材に感謝して、よく味わっていただきますよ!



鶏肉のにんにく風味揚げ

給食には長州どりが使われています。長州どりは長門市が主な産地とされています。抗生物質や合成抗菌薬などを一切使わず、天然ハーブ入りの飼料で健康的に育てられているため、安全・安心に食べることができます。山口県の誇るブランドである長州どりを味わいましょう。