



夏になり毎日暑い日が続きますね。暑い日の活動では熱中症が心配されます。熱中症にならないように水分や食事の取り方にも気を付けていきましょう。

7月の給食では七夕の行事食をはじめ、台湾料理、メキシコ料理などいろいろなメニューを提供します。楽しみながら食べてくださいね。

〈7月2日 台湾の料理〉

ルーローハン
タンファータン
ベビーパイン
牛乳



ルーローハン台湾で人気の料理です。お店や家庭によって肉の切り方や味付けはさまざまです。台湾では甘辛く煮た豚肉とゆでたチンゲン菜、ゆで卵などをごはんと一緒に食べます。今回は給食で提供するためにアレンジして調理しています。

また、タンファータンは中華風のたまごスープです。漢字で書くと「蛋花湯」と書き、「蛋」は卵、「湯」はスープの意味です。スープに浮いた卵が花のように咲いているように見えることからこの名前になったそうです。

〈7月4日 七夕献立〉



7月7日の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、織姫が機織りが上手だったことから、「索餅（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、機織りや裁縫の上達を願っていました。後にそうめんが伝わってきたことで、そうめんをお供えするように変化したと言われています。

この日の給食では七夕そうめん汁に、星型の模様が入ったなるとや切ると星型になるおくらを使用して、天の川のように星のたくさん入ったそうめん汁を提供します。少し早めの七夕の献立を楽しんで食べてください。

白ご飯
アジフライ
きゅうりの酢の物
七夕そうめん汁
七夕ゼリー
牛乳



〈7月16日 メキシコの料理〉



白ご飯
鶏肉のメキシカンソースがけ
かぼちゃサラダ
ガルバンソスープ
牛乳

メキシコでは、1980年代に日本からかぼちゃの種が導入され、アメリカとの国境に位置するソノラ州を中心に、かぼちゃが栽培されています。

また、メキシコ料理には豆が欠かせません。ガルバンゾは日本では「ひよこ豆」と呼ばれ、メキシコではスープなどに入れて食べられています。

HOT LIMIT!

ねっちゅうしょう
熱中症に気をつけよう!

Yo, SAY 暑さ
気をつけて〜



「熱中症」とは、高い気温・湿度のところに長時間いたり、そこにさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。ときに命にもかかわるため、十分に注意しましょう。

すいぶん
水分をこまめにとろう!



のどが渇いていなくても、水やカフェインのない麦茶でこまめに水分をとりましょう。高温下での作業や運動で一度にたくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液を利用して速やかに水分補給をしましょう。ただし、水代わりにいつも飲むのは塩分や糖分のとりすぎにつながります。

きおん しつど
「気温」と「湿度」を
いつも気にしよう!



外はもちろん、屋内や室内であっても今、自分のいる場所の気温や湿度をいつも気にするようにしましょう。環境省が公開している全国の「暑さ指数(WBGT)」もチェックし、暑さ指数が「28」を超えるときはとくに注意しましょう。

あさ
朝ごはんを
しっかり食べよう!



栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとても大切です。エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかりとることでその後の水分不足などを予防することができます。水分の多い夏野菜、ご飯、汁物なども上手に組み入れましょう。

すず ふくそう かんきょう こころ
涼しい服装・環境を心がけ
すいみん
睡眠もしっかりとろう!



エアコンで室内の温度・湿度を快適に保ち、服装にも工夫して涼しく過ごしましょう。寝る前も水分補給をします。そしてエアコンのタイマー機能などを上手に使いながら、しっかり寝て休み、1日の疲れをとりましょう。