

7月 給食だより

令和8年 あま市学校給食センター

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに特に注意が必要です。こまめな水分補給と食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①日3食、しっかり食べよう!



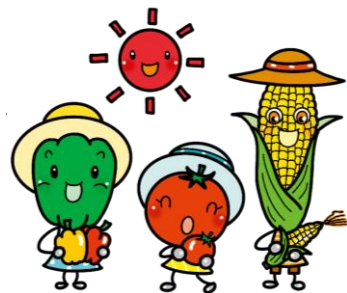
暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなってしまいます。特に朝食は毎日しっかり食べるように心がけましょう。

②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

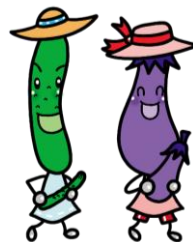


冷たいものをとり過ぎると、胃や腸の働きを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水かお茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



全国郷土料理の日「沖縄県」

7月15日(水)



にんじんしりしり： シリシリ器と呼ばれる大きな付き穴のおろし金で



おろしたにんじんを炒めて、卵でとじた料理です。しりしりとは、すりおろす動作やすりおろす時の音の「すりすり」を表す沖縄の方言です。

アジパラ応援献立「タイ王国」



7月8日(水)

ガバオライス(ごはん)
牛乳
ガイヤーン
トムヤムクン風スープ

今月のアジパラ応援献立は、タイの料理です。ガイヤーンは、タイ語でガイが鶏肉、ヤーンが焼くという意味で、鶏肉をたれに漬けて、じっくり焼き上げる料理です。辛味や酸味がないので食べやすい味です。



タイ

給食レシビ

サバのおろしソースかけ

保護者の方へ



材料(4人分)

さば.....4切
大根.....40g
しょうゆ.....大さじ2/3
砂糖.....大さじ1
みりん.....小さじ1/2
酒.....小さじ1/2
でんぷん.....小さじ1/2
水.....大さじ1

作り方

- ① フライパンや魚焼き機でさばを焼く。
- ② 大根は皮をむき、すりおろして、軽くしぼる。
- ③ ②とAを合わせてさっと煮る。電子レンジで加熱してもよいです。
- ④ ①のさばに③のおろしだれをかける。

おろしだれをかけることで、さばの臭みがおさえられてさっぱり食べられます。

何と読む?

鰮



こまめに水分を!



7月15日：全国郷土料理の日「沖縄県」