

7月 給食だより

いよいよ夏休みが始まります。夏休みを元気に過ごすためには、朝・昼・夕の3食しっかり食べることが大切です。3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整え、暑さに負けず過ごしましょう。

★しっかり水分補給しよう！

ジリジリと照り付ける暑い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、気を付けてほしいことは、『熱中症』です。いつでも・どこでも・誰でも発症する可能性があり、重症化すると命の危険に及ぶこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめに水分補給を心がけることが大切です。

また、睡眠不足や朝ごはんを食べていない人は、熱中症のリスクが高まります。

早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を引き起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

★世界の料理～タイ編～



6月は、3日にタイ料理の「パッガパオガイ」ができました。日本では「ガパオライス」という名前です。パッが炒める、「ガパオ」がバジル、「ガイ」が鶏肉、という意味で、鶏肉をバジルで炒めた料理という意味です。ピーマンや赤ピーマンも入っており、とても色鮮やかです。



7月は韓国料理のフルコギトッパズが予定されています。楽しみに。

★彩の国給食月間でした！



6月は、彩の国給食月間でした。埼玉県や上尾市に縁のある食材や料理が給食にたくさん使われました。上尾市産の枝豆パウダーをつかった「まゆみグラタン」ができました。ホワイトソースに枝豆パウダーを混ぜて、具材にも枝豆がはいっているので、枝豆をしっかり感じられるグラタンでした。



他にも、秩父市で古くから育てられている伝統野菜の1つ、しゃ

くし菜を使ったしゃくし菜の油炒めもできました。葉っぱの形が「杓子」に似ていることから名前をつけられたそうで、シャキシャキした食感で漬物にして食べられています。