

# 令和6年度 7月 給食だよ やまびこ

発行：東広島北部学校給食センター

太陽の強い光が降り注ぐ、暑い夏がやってきました。暑さで食欲が落ちたり、疲れやすくなったりする時期です。バランスのとれた食事と規則正しい生活を送り、夏を元気に乗り切りましょう。

## 夏を元気に過ごすポイント

### 1日3食きちんと食べよう

休みの間は生活が不規則になり、朝食を抜いてしまいがちです。1日に必要な栄養は、朝・昼・夕の3食でバランス良くとるようにしましょう。



### ビタミンやカルシウムをとろう

ビタミンが不足すると、疲れやすくなります。また、給食がない日はカルシウムが不足しがちです。

野菜や牛乳・乳製品、小魚などを意識してとりましょう。



### 冷たいものの摂りすぎに注意しよう

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、胃腸が冷えて食欲がなくなる原因になります。

冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう。



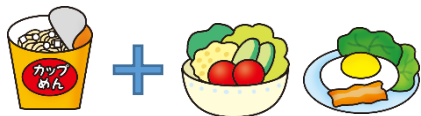
### 食中毒に気をつけよう

夏は食中毒の発生しやすい季節です。細菌やウイルスは目に見えないほど小さく、色においもありません。丁寧に手洗いをし、生ものは新鮮なうちに食べきましょう。



### インスタント食品にプラスしよう

インスタント食品だけでは、栄養が偏りがちです。野菜を使った料理を1、2品加えて、栄養バランスを整えましょう。



### 夜食は控えて早寝の習慣を

夜食は胃の負担になるだけでなく、肥満の原因にもなります。早寝早起きを心がけ、夜食が必要ない生活習慣を心がけましょう。

夜食をとる場合は、消化のよいものにしましょう。



規則正しい生活を心がけて、充実した夏を過ごす Pon!

## ～日本の行事と食④～

### 「七夕」



7月7日は七夕です。七夕は「天の川の両岸にいる織姫と彦星が、年に1度逢うことができる。」という伝説に基づいた星まつりの行事です。短冊に願い事を書いて笹につると願いが叶うといわれています。また、七夕は五節句のひとつで、節句に旬のものを食べると悪いことや病気、災いを追い払うといわれています。

#### 索餅(さくべい)

小麦粉と米粉を練って縄の形にねじり、油で揚げたものです。

昔、中国では7月7日にある皇子が亡くなり、その後に疫病が流行ったそうです。このことから、皇子の好物であった索餅をお供えするようになったという説があります。



#### そうめん

七夕が中国から伝わった時に、一緒に言い伝えられた「索餅(さくべい)」がそうめんの起源だとされています。

そのほかにも、「天の川に見立てて食べる。」という説もあります。



### 今月のひろしま給食!

#### ひろしまドレみそ♪レモン



| 材 料 (4 人分) |        | 切り方  | 作り方                                                                                                                            |
|------------|--------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| キャベツ       | 200g   | 細切り  | ①カットわかめを水で戻し、軽く絞っておく。<br>②ちりめんをフライパンで炒る。<br>③キャベツ・ピーマン・にんじんを茹で、冷ましておく。<br>④調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。<br>⑤茹でた野菜、わかめ、ちりめんをドレッシングで和える。 |
| ピーマン       | 1 個    | 細切り  |                                                                                                                                |
| にんじん       | 1/4 個  | せん切り |                                                                                                                                |
| カットわかめ     | 3 g    |      |                                                                                                                                |
| ちりめん       | 10g    |      |                                                                                                                                |
| 中みそ        | 大さじ1   |      |                                                                                                                                |
| さとう        | 小さじ2   |      |                                                                                                                                |
| 酢          | 大さじ1/2 |      |                                                                                                                                |
| レモン果汁      | 小さじ1   |      |                                                                                                                                |

広島県の特産品であるレモンと、府中みそを使ったドレッシングのサラダです。どんな食材にも合うドレッシングなので、好みの食材でアレンジしてみましょう。

【1人分：エネルギー 35kcal 塩分 0.9g】



東広島北部学校給食センター目標

『食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」』

