

# たのしい食育

令和3年7月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(小学校)

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

7月に入り、いよいよ夏本番を迎えます。気温が高く、日差しも強くなる夏に起こりやすい体調不良を「夏バテ」といいますが、生活を見直すことで夏バテにならないように、予防できます。暑さに負けない体をつくるためにも、バランスのよい食事や規則正しい生活を心がけ、今年の夏も元気に過ごしましょう。

## 暑さに負けない過ごし方

**1. 早寝早起きをしよう**  
早寝早起きを心がけ生活リズムが乱れないようにしましょう。



**2. 朝食を食べよう**  
朝食は一日の元気の源です。休みの日でもしっかり食べましょう。



**3. こまめに水分補給をしよう**  
熱中症などを防ぐためにも、のどがかわく前に少しずつ水分補給をしましょう。



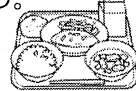
**4. 冷たいものをとり過ぎないように気を付けよう**  
冷たいものをとり過ぎると胃腸が弱くなって、食欲がなくなってしまいます。



**5. 運動や入浴で汗をかこう**  
体温調節をスムーズに行うためにも、適度に運動をして汗をかくようにしましょう。



**6. 栄養バランスのよい食事を食べよう**  
3色(赤・黄・緑)の食品をそろえてバランスよく、しっかり食べましょう。



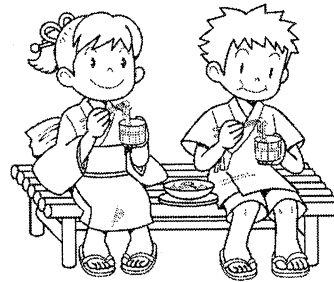
## 夏休み中にも牛乳を!

7月の後半から夏休みに入ります。夏休みになると、給食がないので牛乳を飲むことが少なくなりがちです。牛乳や乳製品には不足しがちなカルシウムが豊富に含まれています。特に、牛乳は暑い時の水分補給にも適しています。1日コップ1杯(約200ml)を目安に牛乳を飲み、夏休み中もしっかりカルシウムをとりましょう。

## ☆7月7日の七夕にそうめんを食べる!?

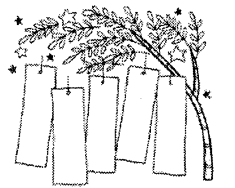
7月7日の七夕は中国から伝わった文化で、織姫と彦星が年に一度だけ会えるおはなしや、短冊に願い事を書く習慣が有名です。その他にも中国では、病気をせずに健康に過ごすために七夕の日に「素餅」という小麦粉を使ったお菓子を食べていました。日本ではその「素餅」が「そうめん」に形を変えて食べるようになりました。

## ☆7月7日の給食は七夕メニュー!



7日の給食は、

- ・ツナずし(すし飯)
- ・天の川汁
- ・七夕ゼリー



天の川汁のそうめんは、小麦粉ではなく魚のすり身をそうめんのように細く伸ばした「魚そうめん」を使っています。

## 夏休み!



簡単レシピで料理に挑戦!!



## ホイール焼

材料(4人分)

- ・ウインナー...120g
- ・じゃがいも...120g
- ・たまねぎ...60g
- ・しめじ...80g
- ・塩...0.8g
- ・こしょう...0.04g
- ・ピザ用チーズ...24g
- ・アルミホイル...4枚

- ① じゃがいも、たまねぎをスライサーで切り、しめじは石づきを取って、小房に分けます。お皿にのせてレンジで加熱します。
- ② アルミホイルに材料をのせ、塩・こしょうをしてチーズをのせます。
- ③ 材料を包むようにアルミホイルで閉じ、トースターに入れて10~15分焼きます。



材料は、旬の食材や家にある野菜やきのこなど、何を使ってもおいしくできます。スライサーを使えば包丁いらずで安心です。