

# 7月・8月 食育だより

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな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抜きの方は、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。

- のどが渴いたと感じる前に飲む
- 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とる

## 給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。	手をきれいに洗いましょう。	給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。	協力して準備をしましょう。
姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。	食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。	時間内に食べ終わるようにしましょう。	食器は大切に扱いましょう。

### おすすめ給食レシピ

給食で人気メニューのレシピをご紹介します。

### ホキのレモン風味

- 《材料:4人分》
- ホキ(白身魚がおすすめ).....300g
  - 酒.....大さじ1
  - 塩.....ひとつまみ
  - こしょう.....少々
  - 片栗粉.....適量
  - 揚げ油.....適量
  - さとう.....大さじ2
  - うすくちしょうゆ.....大さじ1
  - レモン果汁.....大さじ1
  - 水.....大さじ2

一人当たり:エネルギー 168kcal、食塩相当量 1.0g

#### 《作り方》

- ① 魚を2cmの角切りにする。
- ② 魚に、酒と塩、こしょうで下味をつける。
- ③ 魚の水分を軽く拭き、片栗粉をまぶして、揚げる。
- ④ フライパンか鍋に、たれの材料を入れて煮立てる。
- ⑤ 煮立ったところに③を入れて、たれをからめて火をとめる。

野菜を添えて、食べましょう。

※火力などにより水分の蒸発量が異なるため、調味料は味をみて加減してお作りください。

## 2024年 7月・8月 学校給食予定献立表

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015 FAX 66-1120

### 7月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	中学校
1	月	☀️	うどん	ちくわ いそべ あ 竹輪の磯辺揚げ	きんぴら 金平ごぼう	きつねうどんの汁	639	800
2	火	☀️	菜めし	さば しおや 鯖の塩焼き	おかか和え	かみなり汁	638	761
3	水	🎉	むぎ 祝70 麦ごはん🍷	しゅうなん きねん 70周年の記念コロッケ	かお あ 香り和え	とうふ しる 豆腐のみそ汁	638	753
4	木	☀️	むぎ 麦ごはん🍷	や ぎょうざ 焼き餃子	くき かふうあ 茎わかめの華風和え	たま ニラ玉スープ	608	746
5	金	🎉	七夕の献立	あ どうふ 揚げだし豆腐	き ぼ だいこん に つ 切り干し大根の煮付け	あま がわじる 天の川汁	590	699
8	月	🤝	むぎ 麦ごはん🍷	とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ	ひじき の 煮付け	あお こじる 青呉汁	655	797
9	火	🍷	あずなまい 瑞浪米ごはん、(小)納豆ふりかけ、(中)納豆🍷	さけ なん ぶ や 鮭の南部焼き	はくさい のし の だし和え	とんじる 豚汁	582	767
10	水	🤝	しょく 食パン	しいらのソテー	ポテトサラダ	キャロットポタージュ	647	794
11	木	☀️	ナン🍷	フランクフルト	かんてん 寒天サラダ	なつ や さい 夏野菜キーマカレー	665	761
12	金	🤝	ちゅうか こもく 中華五目ごはん	いか焼き	かふうあ 華風和え	ワンタンスープ	588	754
16	火	☀️	チキンライス	スパニッシュオムレツ	かいそう 海藻サラダ	やさい 野菜とベーコンのスープ	586	748
17	水	🍷	むぎ 麦ごはん🍷	ホキのレモン風味	にんじんサラダ	あ 合わせみそ汁	601	739
18	木	☀️	むぎ 麦ごはん🍷	みずなみ 瑞浪ポーノポークの生姜焼き	きゃべつ の 梅香和え	けんちん汁	621	759
19	金	🍷	げんまい 玄米ごはん	とり 鶏とレバーのケチャップ和え	えだまめ 枝豆	ひよし 日吉みそ汁	659	806

### 2024年8月 予定献立表

29	木	☀️	むぎ 麦ごはん🍷	がたにく や 豚肉のバラ焼き	つ ぼ 漬け和え	あお こじる 青呉汁	689	826	
30	金	🍷	野菜の献立	みずなみ 瑞浪米ごはん	わふう 和風おろしハンバーグ	いろど あ 彩り和え	みそけんちん汁	581	706

### 2024年9月 予定献立表

2	月	🤝	ラーメン	しゅうまい	ちゅうか 中華サラダ	しょうゆラーメンの汁	609	768
3	火	🍷	こぶ 昆布めし	ささみのレモン風味	にびた 煮浸し	なすのみそ汁	618	741

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

### 食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。前期のテーマは、「地産地消」です。瑞浪市で育てている食材などを給食で使用します。給食で食べることで、瑞浪市のことを沢山知ってもらえたら、うれしく思います。今月は、瑞浪市で採れた大豆から作った「日吉みそ」のみそ汁です。

### 瑞浪市制70周年の記念献立

今年、瑞浪市制70周年です。7月3日は、その記念としてオリジナルコロッケと、陶町で作られているウエハースを予定しています。

### 食育の視点のマークの説明

🍷 <b>食事の重要性</b> 食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる	☀️ <b>心身の健康</b> 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる	🍷 <b>食品を選択する能力</b> 知識や情報をもとに、自ら判断する
🍷 <b>感謝の心</b> 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる	🤝 <b>社会性</b> 食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む	🍷 <b>食文化</b> 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする

#瑞浪市 #給食センター 🔍検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。

