

# 7月給食だより



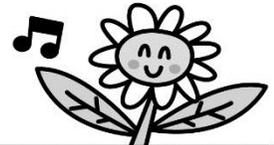
さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター  
 鮫川村学校給食センター

7月に入り、日差しが強くなり気温も高くなっていきます。いよいよ本格的な夏が始まります。暑くなると、体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかり取ることが大切です。また熱中症を防ぐためにも早めの水分補給をしっかり行い、元気に夏を過ごしましょう。



<p><b>★適度な運動</b></p> <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p> <p>※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; font-weight: bold;">暑さに打ち勝つポイント</p>	<p><b>★バランスのよい食事</b></p> <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>	<p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p>
<p><b>★しっかり睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを中心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>		<p><b>★こまめな水分補給</b></p>	

## ！ 夏バテを防ぐ食事のポイント



<p><b>夏</b> 野菜を食べよう！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>バ</b> ランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b> つぶん（鉄分）不足に注意！</p> <p>小松菜 海藻 アサリ レバー</p>
<p><b>し</b> ょくよく（食欲）を増す工夫を！</p>	<p><b>な</b> っとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b> ちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！</p> <p>ジュース アイス とり過ぎ×</p>

※食欲がないときは、梅干し、レモン、お酢などの酸味成分“クエン酸”やにんにく、にら、ねぎなどの香り成分“アリシン”に食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉や唐辛子などのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

じ ば さんぶつかつようしゅうかん  
地場産物活用週間 (6/10~14) における

# じ ば さんぶつ かつよう 地場産物の活用について



がつ か にち しゅうかん がっこうきゅうしよく じ ば さんぶつ かつようしゅうかん  
6月10日から 14日までの 1週間、学校給食における地場産物の活用週間でした。  
さめがわむらがっこうきゅうしよく ちよくばいじよ て かん えき や お や  
鮫川村学校給食センターでは、直売所の「手・まめ・館」、「おふくろの駅」、八百屋さん  
きょうりよく じ ば さんぶつ かつよう いっそうつと  
にご協力いただき、地場産物の活用により一層努めました。

がつ じ ば さんぶつかつようしゅうかん かつようりつ ふくしまけんないさん  
6月の地場産物活用週間の活用率・・・ 約82% (福島県内産)

## とうじょう しよくざい ★登場した食材★

けんない しようりつ  
県内トップレベルの使用率!!

<地元産 鮫川村・古殿町>米、米粉、大豆、豆腐、油揚げ、えごま、白菜、小松菜、

キャベツ、たまねぎ、きぬさや、ミニトマト、きりほ だいこん、しいたけ、みそ

<その他県内産>もやし、ほうれん草、きゅうり、だいこん、ブロッコリー

なめこ、ぶたにく、とりにく、たまご、こんにやく



ちさんちしよく あんぜん きゅうしよく ていきよう  
これからも地産地消で、安全でおいしい給食を提供していきます。

がつ にち か こんだて とうじょう  
6月25日(火)の献立で「ツナごはん」が登場!子どもたちに人気のメニューです。  
ちようりほうほう かんたん かにい つく  
調理方法も簡単ですので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

### ざい りよう 材 料 (4人分)

ツナ	80g
にんじん	30g
インゲン	15g
おろししょうが	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

- 1、にんじんを千切りに、インゲンを2cmくらいの長さに切る。  
インゲンは下ゆでしておく。
- 2、ツナと切ったにんじんを炒め、Aの調味料でにんじんに火が通るまで煮つめる。
- 3、炊きあがったごはんに入れて完成!!



※分量(4人分)は小学校の給食提供量となっています。



## ゆだんきんもつ 油断禁物!!

しよくちゆうどく き  
食中毒に気をつけましょう!

なつ しよくちゆうどく お じ き なま た  
夏は食中毒が起りやすい時期です。生ものを食べるときは、  
じゅうぶんちゆうい れいぞうこ はい  
十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって  
あんしん  
安心しないようにしましょう。

