

# 食育だより

令和6年度7月号

毎月19日は食育の日

発行元 学校給食センター



梅雨が明けると夏本番です。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺類だけですませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回のバランスの良い食事やこまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

## 夏を元気に過ごす食生活のポイント

### 朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはらは1日を元気にスタートさせるための大切なエネルギー源です。

朝ごはんを抜くと、体調を崩しやすくなります。



### たんぱく質を必ずとみましょう

暑い時によく食べるのは、そうめんやそばなどの冷たい麺類ですが、これだけでは栄養不足です。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。



### こまめに水分をとみましょう

ジュースではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。運動等でたくさん汗をかいた時は、イオン飲料(スポーツドリンク)などで塩分を一緒にとるようにしましょう。



### 冷たいものの飲食はほどほどにしましょう

アイスクリームやジュースなど甘くて冷たいものをとりすぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



## 給食センターの見学に来られました！



これからも残さず食べてね！

6月14日(金)に出合小の3、4年生が給食センターの見学に来られました。

児童は、野菜荷受室に入り説明を聞いたり、調理の様子の見学や実際の器具を持つ体験をしました。

また、栄養士がタブレットを使って調理室の様子を生中継で紹介しました。見学窓からは見ることができない、揚げ物室で鶏のから揚げを揚げている様子やラビオリスープ、コールスローサラダを作っている様子などがリアルタイムでスクリーンに映し出されると、児童たちは熱心に調理員さんへ質問をしたり、メモをとっていました。



プラットフォーム見学の様子



野菜荷受け室の見学



給食センタークイズに挑戦



給食搬出口の見学

## 給食センター見学試食会

左：試食会の配膳の様子

右：見学窓からの見学の様子



6月12日(水)と7月2日(火)に山陽小野田市民生児童委員協議会の方々、延べ46名に見学試食会を実施しました。学校給食や給食センターでの衛生管理や調理等の様子について紹介しました。

献立：(6/12) 米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム トマトペンネ

カラフルサラダ

(7/2) ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮 即席漬け さつま汁

(試食会アンケートより)  
 ・衛生管理が徹底されており、安心安全な食を提供されていることがよくわかりました。  
 ・アレルギーの子供達のことまで考えて愛情のある食事が作られており、素晴らしいと思いました。

7/1~  
7/5

## オリンピック・パラリンピック応援週間 でした!!

給食では、開催地であるフランスの首都パリと4か国の料理を取り入れました。日本と世界の食文化に触れ、日本や世界各国の選手たちの活躍を応援しましょう！

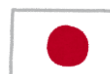


1日(月) **中国** 「ごはん 牛乳 酢豚 どうもろこしの中華スープ」



酢豚とは、豚肉にかたくり粉をまぶして揚げ、野菜とともに炒めて甘酢あんを絡めた料理です。パインが入る地域もあります。

2日(火) **日本** 「ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮 即席漬け さつま汁」



さつま汁は鹿児島県の伝統的なみそ汁で、鶏肉と野菜を煮込んだ料理です。鹿児島県では鶏の飼育が盛んで、「鶏飯」や「やきとり」などさまざまな鶏肉の料理があります。

3日(水) **イギリス** 「ライ麦パン 牛乳 ブルーベリージャム スコッチエッグ フロッキーのマスタードあえ スコッチブロス」



スコッチブロスとは、肉、野菜、大麦、豆などの穀物類がたっぷり入った、イギリスの中でもスコットランドの伝統的なスープです。本場ではラム肉を使いますが、給食では鶏肉を使って作ります。

4日(木) **フランス(パリ)** 「エビピラフ 牛乳 ラタトゥイユ ジュリエンスープ いちごクレープ」



ラタトゥイユとは、フランス南部の郷土料理です。ナスやピーマン、ズッキーニや玉ねぎ、トマトなどを煮込んだ料理のことをいいます。ラタは「ごった煮」、トゥイユは「かき混ぜる」という意味です。

5日(金) **アメリカ** 「パン 牛乳 マーガリン 鶏肉のバーベキューソースかけ クラムチャウダー」



クラムチャウダーは貝の旨味が特徴で、にんじんやじゃがいもなどの野菜も入っています。クラムは「二枚貝」、チャウダーは「煮込み」を意味しています。どんな貝が入っているか注目しながらいただきます。