
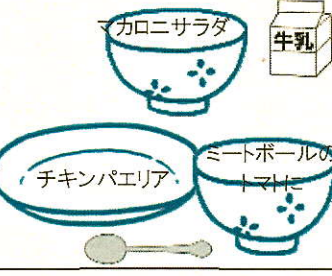
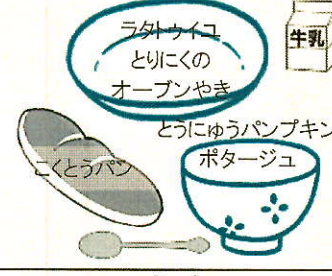
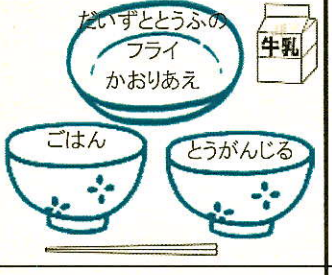

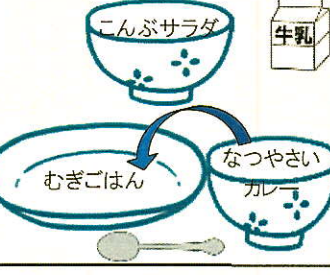
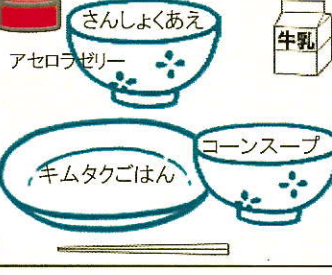
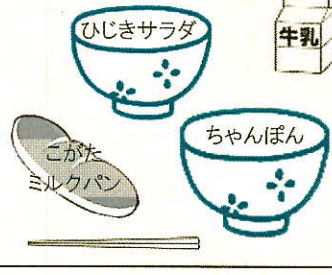
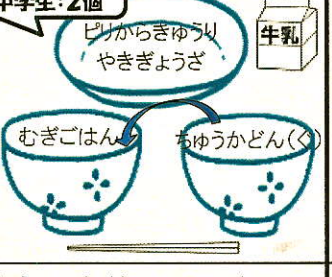
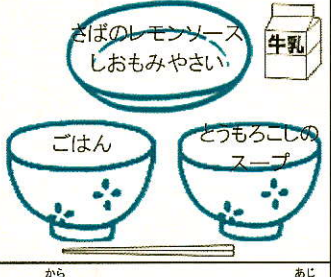
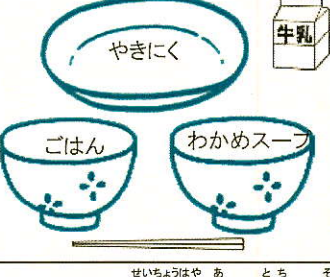
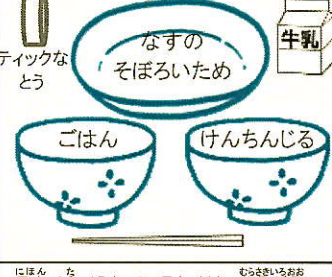
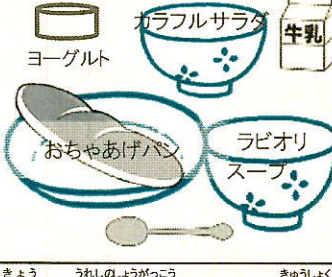


7月はいぜんひょう

嬉野学校給食センター

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
		1	2	3
				
		<p>7月に入り、暑さも厳しくなってきました。みそ汁やさっぱりとした梅で和えた夏野菜をたくさん食べて夏の乗り切りましょう。</p>	<p>パエリアはスペインの代表的な料理です。えびなどの魚介類を使ったものが有名ですが、もともとは鶏肉でつくられたものだそうです。</p>	<p>ズッキーニは、見た目がきゅうりですが、かぼちゃの仲間です。よく炒めるとなすのような食感に似ています。今日のラタトゥイユに入っています。どれがズッキーニかわかりますか。</p>
6	7	8	9	10
				
<p>7月7日は七夕です。七夕は、色とりどりの短冊に願い事を書いた飾りなどを世の業につるし、星にお祈りをする夏の行事ですね。今日の給食は天の川を魚ぞうめん、星をオクラでイメージしています。</p>	<p>暑い夏は、体の中でたくさんエネルギーを使っています。ごはんやパン、大豆・豚肉・牛乳などしっかり食べることが大事です。何でも食べて7月も元気に過ごしましょう。</p>	<p>今日のカレーの中には、かぼちゃ・なす・ピーマンなどの夏野菜が入っています。夏野菜は、太陽の光をたっぷり浴びているので栄養がたっぷり入っています。</p>	<p>今日は、大草野小学校のリクエスト給食です。みなさんからよくリクエストされるメニューが勢揃い！ 次回のリクエスト給食もお楽しみに！</p>	<p>みなさん、1日にどれだけの種類の食材を食べていますか？できるだけいろいろな種類のものを食べることが大切です。今日は何種類の食材が使われているかな？</p>
小学生: 1個 中学生: 2個	13	14	15	16
				
<p>今日は、肉や野菜がたっぷり入った「焼肉」です。焼き肉のタレは、にんにく・たまねぎをミキサーにかけいろいろな調味料を混ぜ合わせてじっくり煮つけて作ります。</p>	<p>ピリ辛きゅうりのピリッとした味つけのもとになっているのはラー油です。ラー油はごま油にとうがらしを加えて、加熱し辛みをつけた調味料です。</p>	<p>とうもろこしは、成長が早く荒れた土地にも育ちます。ポルトガル人によって、長崎に伝えられ、長崎から日本全国に広まりました。とうもろこしは、ほとんどがでんぷんで他にもビタミンや脂質も含まれています。</p>	<p>日本で食べられているなすは、紫色が多いですが、世界には白やみどり、紫と白のしましまがあるそうです。なすの旬は6月から9月です。水分をふくむので体を冷やすはたらきがあり、暑い夏にぴったりの野菜です。</p>	<p>今日は、嬉野小学校のリクエスト給食です。コッパンを、調理員さんが、油で揚げてから1つずつ、きな粉とお茶、砂糖を混ぜ合わせた粉を丁寧まぶしました。おいしく残さずいただきます。</p>

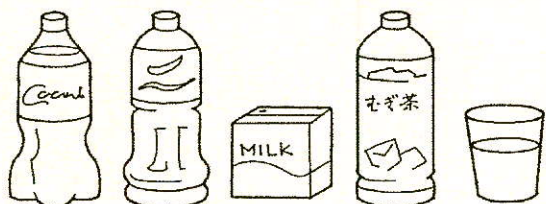


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

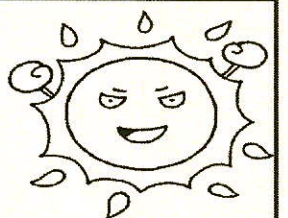
水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。