

# 給食だより



7月に入り、暑い日が多くなりました。これからの時季は「熱中症」や「食中毒」に注意しましょう。また、「夏バテ」で体調を崩しやすい時季でもあります。1日3回、バランスのよい食事と十分な睡眠で毎日元気に生活したいですね！

## フードリサイクルで育った作物が登場します！

「フードリサイクル」は食べ物の無駄やごみを  
少なくする、環境にやさしい取組です。



市内の学校で、給食調理時に出る野菜くずや給食の食べ残しを生ごみリサイクルセンターに運び、そこで発酵させて「堆肥（たいひ）」をつくります。  
その堆肥を農家に運び、肥料として野菜作りに活用します。そうして育った野菜をふたたびまた学校給食で使う。  
これが「学校給食フードリサイクル」の流れです。



本校では、7月8日（金）にフードリサイクルレタスを  
「レタス入り焼豚チャーハン」にして、提供します！

## 熱中症にご注意ください！ 暑さに負けない水分補給！

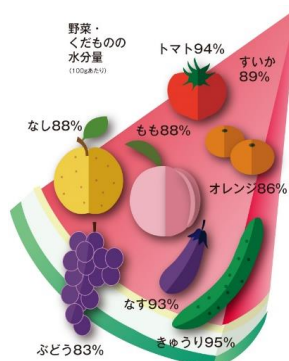
### どのくらい飲めばいいの？

平均的な日本人の1日に必要な水分は**2.5L**です。食事にも水分は含まれているので、飲料としての水分は**1.2L**程度です。一度にたくさん飲むのはやめましょう！小腸が一度に給水できる水分量には限界があります。そのため、のどが渇く前に、**こまめに飲むこと**が大切です。

1.2Lは  
コップ約6杯分



体重の約60%（子どもは約70%）を占めている水分。汗をかいたときはもちろん、座って息をしているだけでも体の水分は失われています。暑さが増し、汗をかく量が増えていくこれからの時期、上手に水分補給をすることが、元気に過ごすポイントです！  
水分補給で、暑さに負けない体をつくりましょう。



### 「食べる水分補給」を積極的に！

夏が旬の野菜や果物は、まさに「**食べる水分補給源**」です。トマトやきゅうりはなんと**90%以上**も水分を含有しています。汗で失われるミネラルも多く、夏バテを予防するビタミン類も期待できます！

# 7月 予定献立



| 月                                                                                          | 火                                                                                            | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 木                                  | 金                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7/4                                                                                        | 5                                                                                            | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7                                  | 8                                                                                                                                             |
| 横割りバンズ<br>白身魚フライ<br>Feスライスチーズ<br>厚揚げサラダ<br>オレンジゼリー                                         | ソースカツ丼<br>味噌汁<br>おひたし                                                                        | カレーソース<br>スパゲティ<br>小松菜ケーキ                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ご飯<br>味噌ワントンスープ<br>ごまザンギ<br>あさりの佃煮 | レタス入り焼き豚チャーハン<br>かぼちゃサラダ<br>あべかわだんご<br><br>〈フードリサイクルレタスの日〉 |
| 11                                                                                         | 12                                                                                           | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14                                 | 15                                                                                                                                            |
| 角食<br>りんごジャム<br>かぼちゃポタージュ<br>チキンラッカー揚げ                                                     | ご飯<br>厚揚げのカレーソース<br>いわしのスパイス揚げ<br>たたききゅうり                                                    | 冷麦<br>アメリカンドッグ<br>果物                                                                                                                                                                                                                                                                                         | カオ・ラートナー・ガイ<br>小松菜スープ<br>果物        | 豆腐入りカレーピラフ<br>チーズポテト焼き<br>ブルーベリーゼリー                                                                                                           |
| 18                                                                                         | 19                                                                                           | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 21                                 | 22                                                                                                                                            |
| <br>〈海の日〉 | 厚揚げ入り肉炒め丼<br>中華サラダ<br>果物                                                                     | 冷やしきつねうどん<br>コロコロサラダ<br>フルーツ白玉                                                                                                                                                                                                                                                                               | スープカレー<br>あさりのスパゲティサラダ<br>ヨーグルト    | チキンウィンナーライス<br>切り干し大根のサラダ<br>スイートパンプキン                                                                                                        |
| 25                                                                                         | 26                                                                                           | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 28                                 | 29                                                                                                                                            |
| ご飯<br>レバー入りハンバーグ<br>味噌汁<br>大根サラダ<br>ミニトマト<br>アイスクリーム                                       | <br>〈夏休み〉 | ～今月のくだもの～（予定）<br>・パイン缶詰    ・すいか    ・さくらんぼ<br>   |                                    |                                                                                                                                               |

## ～今月のピックアップメニュー～

### カオ・ラートナー・ガイ

カオ・ラートナー・ガイは東南アジアの「タイ」の料理です。タイ料理の多くの料理名は食材名と調理法を表す言葉を組み合わせています。カオ・ラートナー・ガイもそのひとつで、「カオ」=ごはん 「ラートナー」=あんかけ 「ガイ」=鶏肉を意味します。なので、カオ・ラートナー・ガイは**鶏肉入りあんかけごはん**ということです。

味付けは**ナンプラー**という魚を塩漬けて発酵させたしょうゆ（魚醤）を使います。



今月は今が旬の果物、“すいか”と“さくらんぼ”が登場予定です。

すいかは「カリウム」がたっぷり含まれているので、疲労回復を促進したり、夏バテを予防したりしてくれる効果があります。

さくらんぼは抗酸化作用（体がサビるのを防ぐ）のある、ビタミンEや目の疲れや視力回復に効果があるアントシアニンが含まれています！

- ・牛乳は、毎日200mL（1本）つきます。
- ・予算や時季、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることもありますので、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。
- ・海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。

