

7月給食だより



砂川市学校給食センター発行

日ごとに増していく暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、夏バテになりやすい時期ですので、特に気をつけたポイントを意識しましょう。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない休日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



★七夕の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。7日の給食では、星の形をした「コロッケ」や「そうめん汁」がでます。お楽しみに☆

古代中国では、七夕に無病息災を願って「^{さくべい}索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。^{さくべい}索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



7月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用しています。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用しています。
- 「トマト」は、砂川産、奈井江産を使用しています。
- 「ミニトマト」は、砂川産、奈井江産を使用しています。
- 「きゅうり」は、砂川産を使用しています。

砂川産の米粉を使用する予定日

- 11日 鮭の竜田揚げ
- 17日 米粉クロワッサン

18日「砂川ミニトマト部会」さんから「ミニトマト」をいただきます！

子ども達に地元のおいしいミニトマトを食べてほしいとの思いから、寄贈していただきます。今回で13回目となります。昨年とっても甘くて好評のミニトマトでした。食材や生産者さんに感謝の気持ちをもちながら食べましょう！



23日 松尾ジンギスカンさんから「特上ラム肉」をいただきます！

地元の子どもたちに「もっとジンギスカンを食べてほしい」「夏休み前の給食の思い出にしてほしい」との思いから松尾ジンギスカンさんが「特上ラム肉」を寄贈していただきます。味わっていただきます。

