

宇治田原給食だより 7月号

宇治田原町立学校給食共同調理場 発行 令和8年7月

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。梅雨明けすると、いよいよ本格的な夏が始まります。暑い夏を楽しく過ごすためには、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。しっかり食べて、よく寝ることを心がけてみてください。

また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

～ 暑さに負けない体づくりを！ ～

暑さが厳しいこの季節…。食欲が落ちたり、疲れやすくなっていませんか？それは夏バテしているサインです。まずは、食べることから夏バテ予防を始めてみましょう。

1 食べるもののバランスに気をつけよう

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になりやすいです。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



2 ビタミンB群、Cを多めにとろう

夏バテ予防に効果的な栄養素を多く含んでいる食べものを意識して食べてみてください。ビタミンB群は、豚肉やレバーなどの肉類、魚類、にんにくなどに含まれています。ビタミンCは、ピーマンやブロッコリーなどの野菜（特に色の濃い野菜）や、オレンジやキウイなどの果物に含まれています。



3 冷たいものの食べすぎに注意しよう

暑い時期は、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が自然と増えます。さっぱり、あっさりした味のものばかりを食べていると、胃腸に負担がかかり、お腹の調子が悪くなります。冷房の効いた涼しい部屋で食事するときは、なるべく温かいものを食べるよう工夫をして、体を冷やさないようにしましょう。

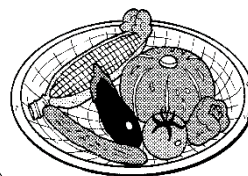
たなばた 《七夕》

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いの牽牛が結婚し、仲が良すぎて仕事を怠けるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願い事を書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。給食にも七夕にちなんだ献立が登場します。



夏が旬の食べものを食べてみよう！



夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まります。今月の給食には、ゴーヤ、きゅうり、オクラ、かぼちゃ、なす、ピーマン、万願寺とうがらし、セロリなどの夏野菜が登場します。



～ 給食試食会を開催しました！～



先月、宇治田原小学校と田原小学校にて、給食試食会を開催しました。たくさんの保護者の方に参加していただき、ありがとうございました。参加して下さった方には、子どもたちが給食を配膳したり食べている様子を見たり、実際にその日の給食を試食してもらいました。また、調理場でどのように給食が作られているか、学校給食や食育の取組についてお話をさせていただきました。

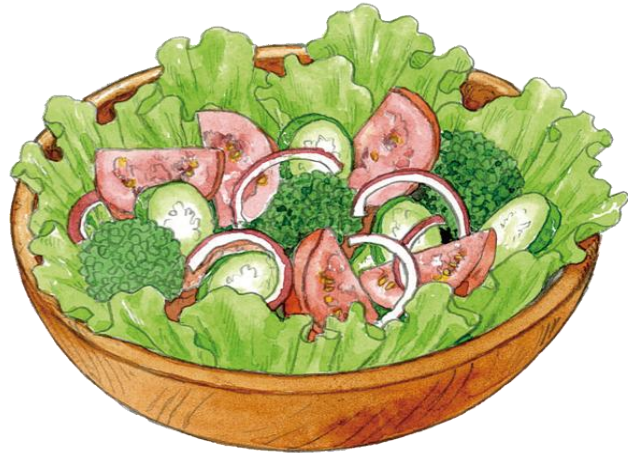
真剣に話を聞いてくださったり、興味を持って質問して下さる方が多かったこと、工夫して作られていることを知って驚かされている様子がとても印象的で本当に嬉しかったです。

これからも、安心・安全でおいしい給食作りを目指して、調理場一同頑張ります。



～ たべものクイズ～

サラダ



いま ねん い じょうまえ
今から2000年以上前から
サラダは食べられていました。
では、古代人は最初のころ、
何をかけて食べていたでしょう？

- ① 塩
- ② こしょう
- ③ マヨネーズ

一般的に生野菜を使った料理の
ことですが、加熱した野菜や肉、
魚、たまごなども使います。

A こたえは①

サラダはラテン語の「サル（塩）」を意味し、新鮮な野菜を塩で味つけて食べたことからその名がついたといわれています。古代ローマ時代には、オリーブオイルやお酢なども使われるようになり、これが今のドレッシングのもとになっています。ドレッシングは、油とお酢などをよく混ぜてなじませたものですが、これにより野菜に含まれるビタミンが体に吸収されやすくなります。日本では、明治時代に西洋料理が食べられるようになり、サラダも広まりました。今では使う野菜も味つけもさまざまにアレンジされています。



※参考資料:岡田 哲『世界のたべもの起源事典』東京堂出版、佐藤秀美『野菜が決め手!栄養の「こつ」』柴田書店

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている？

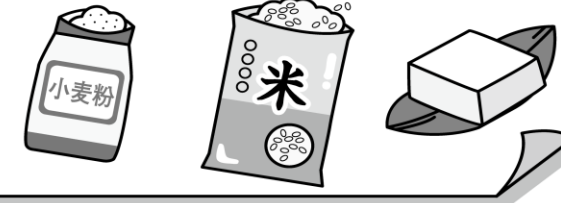
- ① 畑を耕す
- ② 田植えを終える
- ③ 稲刈りをする



7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている？

- ① 小麦粉
- ② 米
- ③ とうふ



7月下旬ごろ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む？

- ① 川の上流
- ② 湖
- ③ 深い海



7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という？

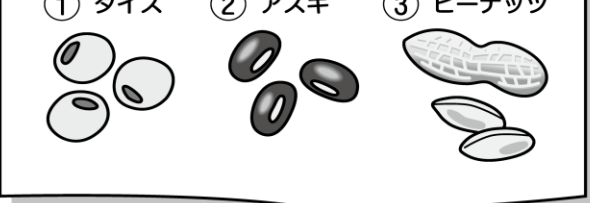
- ① アタマがいい
- ② コシが強い
- ③ アシが速い



7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの？

- ① ダイズ
- ② アズキ
- ③ ピーナッツ



7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと？

- ① 西瓜
- ② 南瓜
- ③ 冬瓜



⑧=日の丑の田干 ①=日の豆燗 ①=七夕 ②=うどんの日 ②=半夏生

27