

給食だより 7月



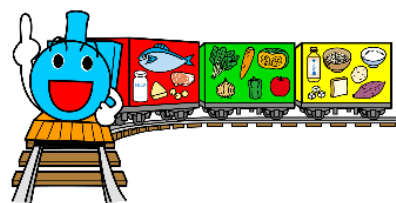
令和2年6月30日
横浜市立箕輪小学校
校長 井上 強
栄養士 有竹真由美

6月8日より勤務しております、学校栄養職員の有竹（ありたけ）と申します。安心、安全でおいしい給食を作り、子どもたちが笑顔になれるよう頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給し、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

★7月の給食目標

食べ物の働きについて知ろう



★7月の献立について

- 七夕にちなんだ献立を取り入れました。（すましそうめん）
- 食欲が増す献立を取り入れました。
（夏野菜のカレー・カレービーンズシチュー・きゅうりの梅肉和え・白身魚のチリソース・タッカルビ・チリコンカン）
- 夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。
（ご飯・牛乳・煮魚・即席漬・豚汁・焼きのり）
- 東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、前回の開催地であるブラジルの料理を取り入れました。（ピカジーニョ）



ピカジーニョは、「細かく刻んだもの」という意味です。肉、玉ねぎ、トマトなどを炒め、ご飯と一緒に食べるブラジルの家庭料理です。
ピカジーニョには、浜ビーフを使用します。



ブラジルは肉牛の数が世界の中でもとても多く、ブラジル人の食卓に牛肉はなくてはならない存在です。

★献立追加のお知らせ

○7月19日(月)

基準献立のない日なので、
学校独自の献立を実施します。
内容は右の図の通りです。

「スパイシートマトライスの具」は、カレー粉とチリパウダーを使用し、暑い日でも食欲が増すように工夫しています。

| 19 | | ごはん ジョア(ストロベリー) | |
|----------------|------|-----------------|------|
| | | スパイシートマトライスの具 | |
| | | 星のハンバーグ レタススープ | |
| ●スパイシートマトライスの具 | | ●星のハンバーグ | |
| 豚肉(ひき) | 25 | 星型ハンバーグ | 60 |
| たまねぎ | 35 | | |
| トマト | 20 | | |
| トマト缶(カット) | 15 | | |
| エリンギ | 5 | | |
| だいず(水煮) | 5 | | |
| パセリ | 0.7 | | |
| にんにく | 0.3 | | |
| オリーブ油 | 1 | | |
| トマトケチャップ | 10 | | |
| しょうゆ | 0.75 | | |
| ワイン(赤) | 1 | | |
| 砂糖 | 0.7 | | |
| 塩 | 0.3 | | |
| カレー粉 | 0.15 | | |
| チリパウダー | 0.1 | | |
| | | ●レタスのスープ | |
| | | ベーコン | 5 |
| | | レタス | 2.5 |
| | | たまねぎ | 15 |
| | | にんじん | 10 |
| | | オリーブ油 | 0.5 |
| | | 塩 | 0.65 |
| | | 黒こしょう | 0.03 |
| | | チキンフィヨン | 15 |
| | | 水 | 90 |
| | | ●ジョア(ストロベリー) | |
| エネルギー62.8kcal | | たん白質24.8g | |



塩のはなし -熱中症と食事-



体内での塩の役割

塩は、私たちの体内のいろいろなシステムの働きを守り、生きていくためには欠かせない大切な役割を担っています。

- 細胞を正常に保つ
- 食べ物の消化と吸収をたすける
- 神経や筋肉のはたらきを調整する
- 食欲や味覚を正常に保つ

体内の塩分が不足すると、体内のバランスがくずれ、正常な機能が保てなくなります。熱中症の原因の一つに、大量に汗をかいて体内の塩分が不足することがあげられます。

熱中症と食事

熱中症の予防ときくと、「こまめな水分補給」のイメージが強いと思いますが、1日3回の食事をきちんととることが、大切な予防になります。

たくさん汗をかくと、体内の水分とともに、塩分や鉄分などのミネラルも失われてしまいます。水分補給だけでは熱中症を防ぎきれない危険性があります。

食事は、水分や塩分、さまざまな栄養素を補給するとともに、毎日の健康管理をしていくうえでも大切です。とくに朝食をとることは、睡眠中に失った水分、塩分を補給するとともに、熱中症になりやすい時間帯の予防に効果的です。

忙しい朝は、ごはんのみそ汁、卵などの簡単なおかずなど、手軽に食べられるものを用意して食事することを心がけるといいですね。