



7月給食たより



日差しが強くなり、日に日に気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏が始まります。暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか。冷たいものがついおいしく感じて食べ過ぎてしまうと、夏バテしやすくなります。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけて、夏を楽しく元気に乗り切りましょう。

夏本番! こまめな水分補給を

体がまだ暑さに慣れていないので、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、こまめに水分補給をしましょう。



食事からも水分補給を

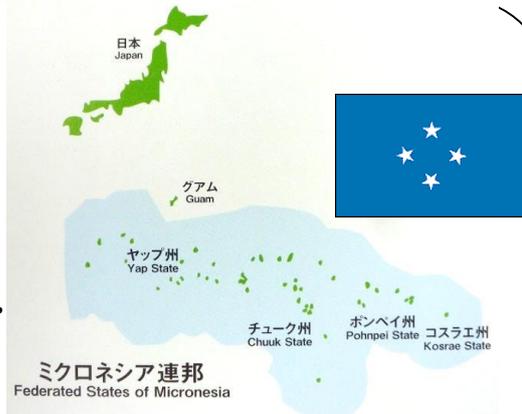
水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、味噌汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

野菜はビタミンや無機質が含まれ、水分をたくさん含んでいるものも多くあります。夏の太陽の光を浴びて育った夏野菜には、体を冷やしてくれる効果もあります。夏を元気に過ごすために積極的に食べてほしい食材です。暑さで食欲がない時は、香辛料や酸味のある調味料などを使うと食欲が増してきます。

世界の料理～ミクロネシア連邦～

ミクロネシア連邦は、太平洋の赤道の北半球側に沿って点在する607の島と環礁から構成されています。北側にはグアムやサイパン島の属するマリアナ諸島が広がっています。ミクロネシア連邦の土地の総面積は約700平方kmで、日本の奄美大島とほぼ同じです。首都はパリキールで、主要産業は水産業、観光、農業です。農業は、自給用として重要な産業であり、主な作物はココナッツ、タロイモ、ヤムイモ、バナナ、キャッサバ、パンの実等です。日本には黒コショウが輸出されています。

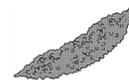
国旗は、青地に白い4つの星がデザインされています。青は太平洋、4つの星はコスラエ、チューク、ポンペイ、ヤップの主要4諸島を示しています。十字型の配置は、南天に輝く十字星をかたどると同時に、国民の7割以上を占めるキリスト教を象徴しています。メニューは、当日ま



今月の献立より

2日『ボロボロジューシー』

沖縄の言葉で「ボロボロ」は雑炊、「ジューシー」は炊きこみご飯という意味です。また、沖縄で砂糖のことを「サーター」と言います。沖縄で1番人気のおやつ「サーターアンダギー」に紅芋を入れて作ります。「いっぺんまーさんどう! うさがみそーれー!!」(おいしいので、沢山食べてください)



11日『郷土料理 鹿児島県』

「鶏飯」は、奄美大島の料理で、夏の定番といわれる鶏雑炊です。江戸時代にさつまの役人をもてなすために作られたのが起源といわれています。鹿児島県の学校給食では、カレーライスと人気を二分するメニューだそうです。「つけ揚げ」は、鹿児島近海の魚をいかに長持ちする食品にするかという工夫から生まれたそうです。全国的には、さつま揚げとして知られています。「豚骨煮」は、ぶつ切りにした豚の骨付きあばら肉を、大根やこんにゃくと一緒に柔らかく似た料理です。お祝いの行事などに男手でなされる料理で、焼酎を飲みながら車座で鍋を囲み、とりわけながら食べる野外料理だそうです。約300年前にさつまの武士が戦場や狩りの場で作ったのが始まりといわれています。「白くま」は、鹿児島県発祥の氷菓です。給食では、「白くまゼリー」にしました。

