

1	金	今日のとんかつは、給食センターで豚のロース肉に衣をつけて揚げています。豚肉は、他の肉と比べるとビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1が不足すると、昔の日本人がよくかかっていた脚気という病気になります。現在は、豚肉やその加工品などビタミンB1を多く含む食品が食べられるようになりこの病気も少なくなりました。
4	月	今日は夏が旬のすいかです。一般的に木になるものがくだもの、そうでないものは野菜に分類されるので、すいかやメロンは厳密には野菜です。しかし食事で、デザートとして食べられることが多いので、スーパーや八百屋さんでもくだものとして扱われることが多いですね。
5	火	丸カットパンにチキンハムステーキとカレー粉で味付けした玉ねぎやピーマン、キャベツをはさんで食べてください。かぼちゃのポタージュは、夏には熱い献立ですが、ビタミンが豊富なかぼちゃやカルシウムたっぷりの牛乳をたくさん使っているので残さず食べてほしいです。
6	水	揚げ茄子は、夏に旬を向かえる茄子をメインにしたおかずです。茄子は油との相性がいいので、食欲も体力も減退する夏は、いためたり揚げたりして、油をうまくとれる食品です。
7	木	今日は七夕です。七夕にちなんで、星形をした夏みかんとラ・フランスのゼリーがつかます。七夕には、短冊に願いごとを書いて笹につるす以外に、そうめんを食べる風習があります。これは、織り姫が機を織ることから、そうめんがその糸に似ているからだと言われています。
8	金	今日の蒲焼き風には、いわしの開きを使っています。いわしは夏が旬の魚で、高血圧や心筋梗塞を予防するDHAやIPAが多い魚です。
11	月	夏野菜カレーには、なす、ピーマン、かぼちゃと夏野菜をたくさん使っています。その他の夏野菜には、きゅうりやトマト、ゴーヤー、オクラなどがあります。今月は、給食にも夏野菜をたくさん取り入れています。デザートはみなさんが給食を食べ始めるころに業者さんに運んでもらうバニラアイスです。
12	火	トマトと卵のスープは、給食で初めてだす献立です。トマトの赤色の成分「リコピン」は、老化やがん、数々の生活習慣病を引き起こす活性酸素のはたらきを抑える「抗酸化物質」であることがわかってきました。リコピンは、完熟した赤いトマトほど多く含まれています。
13	水	オクラは、2000年以上前からエジプトで栽培されていました。日本では、江戸時代末期に伝わりました。未熟な果実を食用としていて、オクラのぬめりは、腸の働きを整えたり、コレステロールを減らす作用があります。
14	木	今日のフルーツポンチは、みかんともも、パイナップル、カクテルゼリーが入っています。凍ったカクテルゼリーを入れて混ぜているのでみなさんが食べる時も冷たいままで食べてもらえそうです。いつもは缶詰の黄桃を使っていますが、今日は九度山町産の白桃を使う予定です。
15	金	冬瓜は、ウリ科の植物で、果肉が白く柔らかく、ほとんどが水分です。夏に収穫されますが、貯蔵が利くので、冬にも利用することができます。そのため冬に瓜と書く冬瓜という名前がつけました。
19	火	とりのチリソースは、揚げた鶏の唐揚げをピーマンとチリソースでからめています。ピーマンは、とうがらしの仲間が改良され、辛みをなくしたものです。緑のピーマンも完熟すると赤くなり、少し甘くなります。
20	水	21日は土用の丑の日です。江戸時代から、土用の丑の日には、うなぎを食べる風習があります。今年の給食で出すうなぎは、手巻き寿司の具にしました。うなぎの脂には、疲れやすさや抵抗力の低下を防ぐ、ビタミンAが多く含まれています。明日の土用の丑の日も家でうなぎを食べて、これからの本格的な夏の暑さを楽しんでください。

水分補給と3つの約束

①のどが渇く前に飲もう
汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。

②飲み物の種類に気をつけよう
ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。

③飲みすぎに注意しよう
一度にたくさん飲むと胃や腸に負担がかかります。

上手な水分補給で、熱中症を防ごう！

健康おやつ選び方

チェンジ!!

砂糖や油のとりすぎに つながりやすい
肥満やこわい病気の原因に

牛乳 ヨーグルト

カルシウムやビタミンなど 不足しがちな栄養を補える

けんこう 健康