



HOT LIMIT!
熱中症に気をつけよう!

水分をこまめにとろう!

のどが潤いていなくても、水やカフェインのない麦茶でこまめに水分をとりましょう。高温下での作業や運動で一度にたくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液を利用して速やかに水分補給をしましょう。ただし、水代わりにも飲むのは塩分や糖分のとりすぎにつながります。

7月1日(火)

あおなごまあえ / さんまのレモンに

ごはん 車ふのたまごとし

給食の語

「のどがかわいている」と思った時はすでに体の水分が不足している状態です。水分は少しずつこまめにとることが熱中症予防となります。普段は水や麦茶で十分ですが、汗をたくさんかく時は塩分や少量の糖分が入った飲み物にしましょう。また、運動後に牛乳を飲むと暑さに強い体をつくることができるのでおすすめです。

7月2日(水)

なつやさいのわふ / とり肉のスタミナやき

ごはん 油あげとやさいのみそ汁

給食の語

とり肉というと、にわとりの肉のことをいいますが、江戸時代ではキジやカモなどの野鳥の肉のことを言ったそうです。にわとりの肉を食べるようになったのは、明治時代に入ってからだと言われています。とり肉は体をつくるたんぱく質が多く含まれています。今日はにんにくやしょうが、ごま油を使って下味をつけて焼きました。

7月3日(木)

キャロットトラペ / えびかつ

ごはん お豆とやさいのスープ

給食の語

冷凍みかんは約60年ほど前に駅の売店で販売され、冷房がない時代の暑さ対策として食べられていたそうです。果物が少ない今の季節に、ビタミンをとることができるため、学校給食でも夏のデザート定番となっています。ひんやりと冷たい夏のデザートを味わいましょう。

7月4日(金)

ラタトゥイユ / さけのマヨやき

ごはん ブロッコリースープ

給食の語

みなさんによく好まれているマヨネーズは、たまごの黄身とサラダ油、酢をよくかき混ぜて作ります。給食では卵を使っていないマヨネーズ風のドレッシングを使っています。今日はそのドレッシングにみそと玉ねぎを加えてソースを作りました。

7月7日(月)

ごぼうとれんこんのきんぴら / お星さまハンバーグ

わかめごはん ひやしそうめん

給食の語

今日は『七夕』の献立です。もともとは、針仕事や習字などの技術や腕前の上達を願う日でした。七夕には、世に願い事を書いた5色の短冊を飾りつけ、天の川にみたてた「そうめん」を食べる風習もあります。のどごしがよいそうめんだけににならないよう、野菜やたんぱく質も一緒にしっかりととりましょう。

7月8日(火)

ミートソースパゲティ / さかなのムニエル

ごはん コンソメスープ

給食の語

ムニエルとは、下ごしらえした魚に塩、こしょうして小麦粉を軽くつけ、バターで焼き上げたものを言います。給食では溶かしバターをかけて焼き上げます。香ばしい香りを楽しんで食べてください。

7月9日(水)

フルーツゼリーあえ / めぎすからあげ(小2こ 中3こ)

キムタクごはん わかめスープ

給食の語

今日のキムタクごはんの『キム』は、キムチのことです。『タク』はたくわんの『タク』です。たくわんは、大根をぬかと塩でつけた漬物のことです。ごま油で豚肉とキムチ、小松菜を炒めて、ごはんと一緒に混ぜます。長野県の人気給食メニューです。漬物をおいしく食べてもらいたいとの思いで栄養士さんが考えたメニューだそうです。

7月10日(木)

こまつなごまマヨあえ / ぶた肉のみそやき

ごはん やさいのすまし汁

給食の語

豚肉には夏バテを防ぐビタミンBが豊富に含まれています。また、鉄分も含まれているので、豚肉と野菜と一緒に食べると、体に吸収されやすくなります。暑さで食欲がない時にも、少量で効率的な良いエネルギー源となるので、これからの時期を健康に過ごすためにも残さず食べましょう。

7月11日(金)

太きゅうりとひじきのサラダ / チキンナゲット(小2こ 中3こ)

クロワッサン オニオンスープ

給食の語

コンポートとは、果物に味をつけて煮たもののことを言います。また、果物を盛る足つきの器のこともそう言います。いちごやパイナップル、もものコンポートなどいろいろな種類がありますが、今日はりんごのコンポートをつけました。冷たいので、シャーベット感覚で味わいましょう。

7月14日(月)

はるさめ / ぎょうざ(2こ)

ごはん マーボー豆腐

給食の語

中国料理では、軽い食事やデザートのことを「点心」と言います。点心には、ぎょうざや肉まん、ちまき、杏仁豆腐などがあります。ぎょうざは、みじん切りの野菜やぶた肉、エビなどを小麦粉で作った皮に独特の包み方で包んであります。蒸す、焼く、揚げるなどいろいろな調理法で楽しめる料理です。

7月15日(火)

やさいのこ / とびうおフライ

ごはん じゃがいものみそ汁

給食の語

昔から言い伝えられていることわざや慣用句には、味噌に関する言葉がたくさんあります。「みその医者殺し」、「みそ汁は朝の毒消し」、「みそ汁一杯三里の力」など、どれも味噌が体によく、健康的な食べ物であることを表現しています。日本人にかかせない調味料として様々なみそが地域に根付いています。

7月16日(水)

キャベツとツナ / 肉だんご(小1こ 中2こ)

ごはん かぼちゃのとうゆスープ

給食の語

今日のスープには、かぼちゃをたくさん使っています。かぼちゃには、たくさんの種類のビタミンが入っているので、疲れをなおしたり、病気になるないように体の調子を良くしてくれます。熱や力のもととなるでんぷんがたくさんある野菜です。かぼちゃは皮がかわいので、冬まで腐らせずにとっておける野菜です。

7月17日(木)

ほうれんそう / あじフライ

ごはん たまねぎのみそ汁

給食の語

魚には成長や健康のために役立つ栄養がたくさん含まれています。また、日本人の伝統的な食文化である『和食』を支えている食材でもあります。日本の伝統的な漁業を応援するためにも、魚を積極的に食べるようにしましょう。今日はアジに衣をつけてフライにし、トマトソースをかけました。

7月18日(金)

夏野菜カレー【もち麦ごはん・夏野菜カレー】

能登すいか / えだめサラダ

給食の語

今日のデザートは、志賀町倉垣地区で作られた『能登すいか』です。すいかは90パーセント以上が水分で、夏の水分補給にぴったりです。赤い色はトマトと同じ色素で、体の抵抗力を高めてくれます。明日からは夏休みが始まります。暑さに負けない食生活を心がけて楽しい夏休みにしましょう。

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

夏休みもうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる

朝昼夕の3食を時間を決めてしっかりと食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、しっかり食べる

夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を心がける

のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

7月の【地場産物】

【志賀町産】 米 もち麦 すいか たまねぎ(上旬のみ)

【石川県産】 牛乳 たまご ほうれん草 小松菜 加賀太きゅうり 加賀れんこん しめじ