

HOT LIMIT! 熱中症に気をつけよう! 水分をこまめにとろう! のどが渇いていなくても、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、水代わりにもいつ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(水) ラタトゥイユ / 星のコロッケ ごはん / ブロッコリースープ 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(木) 小松菜とたまごのこまあえ / とうふのつくねハンバーグ ごはん / 豚肉と野菜のすまし汁 給食の語 肉や魚のおかずは、ほとんどの人が残さずに食べていますが、野菜になると残してしまう人が多いようです。野菜や果物はビタミンがたっぷり含まれています。タンパク質の多い肉や魚と一緒に食べることで、必要な栄養を体に取り入れるのを手伝ってくれます。苦手な野菜も頑張って食べましょう。	7月3日(金) グリーンサラダ / コーンフライ カレーピラフ / マカロニスープ 給食の語 とうもろこしは小麦、米と並ぶ世界三大穀物の一つです。食物繊維が多く、便秘の改善に役立ちます。またでんぷんやビタミンB群を含むので、夏の疲れをいやす、夏にぴったりの食材です。今日はコーンたっぷりのフライです。コーンの甘みを味わっていただきます。	
7月6日(月) 夏野菜の和風サラダ / 鶏肉のスタミナやき ごはん / 油揚げと野菜のみそ汁 給食の語 かぼちゃはカンボジアから日本に伝わり、カンボジアがなまって「かぼちゃ」になったと言われています。春に種をまき、夏から秋にかけて収穫する夏の野菜です。カロテンやビタミンCが多く含まれており、皮膚や粘膜を強くしたり、体の抵抗力を高める働きがあります。今日は夏野菜と合わせてサラダにしました。	7月7日(火) 五目きんぴら / いわしのレモン煮 (減)ごはん / 冷やしそうめん 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、笹に願い事を書いた5色の短冊を飾りつけ、天の川にみだてた「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(水) フルーツゼリーあえ / 加賀れんこんしゅうまい(2こ) キムチチャーハン / 青梗菜の中華スープ 給食の語 暑い時やムシムシした時は、食欲が落ちる時期になるので、給食ではカレーなどの香辛料や酸味のあるもの、今日のようなキムチなどの料理を出します。キムチは韓国を代表する食べ物です。白菜などの野菜をトウガラシ、にんにく、しょうがなどを加え、発酵させた食品です。残さず食べて毎日元気にすごしましょう。	7月9日(木) 野菜の生姜醤油あえ / 豚カツ ごはん / 大根のみそ汁 給食の語 きゅうりは鮮やかな緑色をした夏を代表する野菜です。昔から、夏のほったたけを冷やし、むくみなどをとってくれるといわれてきました。同じ夏の食べ物であるすいかよりも水分が多く、熱中症の予防にも役立ちます。今日は生姜の風味を効かせたサラダに使用しています。味わって食べましょう。	7月10日(金) 太きゅうりとひじきのサラダ / チキンナゲット(中3こ) クロワッサン / オニオンスープ 給食の語 今月の食育の日のテーマは『夏バテ予防』です。食欲が減ったり、疲れやすくなったり体がだるいと感じている人はいませんか？そんな時はレモンや酢など酸味のあるものを食事に利用すると、食欲が増します。また、疲労回復にも役立ちます。酸味を上手に利用し、食事を残さず食べ、夏バテを予防しましょう。
7月13日(月) ゴーヤチャンプルー / 豚肉のみそ焼き ごはん / 豆腐ともずくのスープ 給食の語 今日の給食の「ゴーヤー」は沖縄の伝統野菜です。ビタミンCが豊富で、独特の苦みには食欲を増す効果があるといわれています。また、豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲労回復のために大切な栄養素です。給食を残さず食べて、夏バテを予防しましょう。	7月14日(火) 野菜とひじきのこまあえ / さばの竜田揚げ 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語には、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。日本人に欠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15日(水) もやしのナムル / ブルコギ ごはん / 豆腐と野菜のスープ 給食の語 ブルコギは朝鮮半島の代表的な肉料理です。「ブル」が「火」、「コギ」が「肉」という意味です。しょうゆベースの甘口のタレに肉をつけこみ、野菜と一緒に焼いたもので、韓国風すきやきとも言われています。甘辛い味付けがご飯のおかずにピッタリです。残さず食べましょう。	7月16日(木) ほうれんそうのサラダ / さけのまヨ焼き 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。今日の鮭はビタミンDを多く含みます。骨をつくるために必要な大事な栄養素です。牛乳とともにしっかりと食べましょう。	7月17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 えだまめサラダ 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。

7月の【旬】の食べ物

ゴーヤ

ビタミンCがたっぷりで、独特の苦みには食欲を増す効果があるといわれています。

オクラ

色の濃い野菜でビタミンたっぷり。ねばねばのもと食物センイでおなかの調子をととのえてくれます。

7月の【地場産物】

【志賀町産】

米 もち麦 すいか
たまねぎ じゃがいも(上旬のみ)

【石川県産】

牛乳 たまご
青梗菜 小松菜
加賀太きゅうり