

ねっちゅうしやう(熱中症) よ ぼう(予防) すい ぶん(水分) ほ きゆう(補給) あさ(朝) ごはん(ごはん)!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

7月5日 七夕献立

7月7日は七夕です。今年は7月7日が日曜日なので、5日の給食で七夕の献立を実施します。昔の中国では、無病息災の食べ物として、そうめんを7月7日に食べていました。その後、日本にも伝わって日本でもそうめんが食べられるようになりました。

今日の給食の七夕汁にはそうめんが使われています。短冊をイメージしたカラフルなそうめんが少しだけ入っているの、探してみてくださいね。また、七夕みかんゼリーは容器が七夕をイメージした絵柄になっています。見て食べて味わってもらえると嬉しいですよ。



7月9日 神奈川産品ひじき

今年度2回目の神奈川産品デーでは、三浦半島産のひじきを使ったバグティが登場します。

冬から春にかけて、三浦半島の波打ち際の磯場では、じゅうたんを敷いたように一面をひじきが覆います。相模湾はすぐそばを流れる黒潮の影響で、真冬でも水温が10度を下回ることがないくらい暖かく、栄養分が豊富な海です。そのため、三浦半島のひじきは成長が早く、やわらかいのが特徴です。ひじきは収穫後、素干してから塩を抜きながら水戻し、釜で茹でた後、天日干しすることで日持ちするようになります。

見た目が黒く、食べられない人もいるかもしれませんが、まずは一口食べてみましょう!

7月10日 オリンピック献立~フランス料理~

7月26日からフランスのパリでオリンピックが開催されるのにちなんで、フランス料理を取り入れました。白身魚のラビゴットソースの「ラビゴット」は、フランス語で元気を出させるという意味があり、お酢、油、野菜のみじん切りを使った、さっぱりとしたソースです。ジュリアンスープの「ジュリアン」は、フランス語で女性の髪のように細いという意味があり、細切りにした野菜が入ったスープです。ブラマンジェはフランス語で「白い食べ物」を意味するデザートです。フランス料理を味わってみましょう!

<p>1(月)</p> <p>ロールパン カレーふうみの ラタトゥイユ コーンスープ ぎゅうにゅう</p>	<p>2(火)</p> <p>ごはん さかなのこうみやき じゃがいものごまに あおなと あぶらあげのみそしる ぎゅうにゅう</p>	<p>3(水)</p> <p>キャベツとさけの とうにゅうクリーム やさいと ベーコンのスープ ぎゅうにゅう すいかゼリー</p>	<p>4(木)</p> <p>ごはん とりにくの パスタ かんこくふうグリル チャプチェ わかめスープ ぎゅうにゅう</p>	<p>5(金)</p> <p>★七夕献立★ ごはん なまあげのそぼろに たなばたじる ぎゅうにゅう たなばたみかんゼリー</p>
<p>8(月)</p> <p>ごはん とうふと ぶたにくのくずに かぼちやのみそしる ぎゅうにゅう</p>	<p>9(火)</p> <p>★神奈川産品デー★ けんさんひじきの スパゲティ なつのレタススープ ぎゅうにゅう ソフトクリーム ヨーグルト</p>	<p>10(水)</p> <p>★オリンピック献立★ くろばん しろみぎかなの ラビゴットソース ジュリアンスープ ぎゅうにゅう ブラマンジェ</p>	<p>11(木)</p> <p>ごはん あつあげの チャンプルー もずくじる ぎゅうにゅう</p>	<p>12(金)</p> <p>とうもろこしごはん とりにくの みそマヨネーズやき こまつなごまいため とうがんのすましじる ぎゅうにゅう</p>
<p>15(月)</p> <p>うみ ひ 海の日</p> 	<p>16(火)</p> <p>えだまめごはん だいずとりにくの ピリからに こまつなのすましじる ぎゅうにゅう</p>	<p>17(水)</p> <p>なつやさいの カレーライス とうがんスープ ぎゅうにゅう れいとうマンゴー</p>	<p>18(木)</p> <p>ごぜん にか 午前日課</p> 	<p>19(金)</p> <p>しゅうぎょうしき 終業式</p> 

1学期も残すところあと少しですね。夏らしい気候になると、夏野菜がおいしい時期を迎えます。給食でもいろいろ夏野菜を使います。夏バテを防ぐためにも、好きな人はもちろん、苦手な人もまずは一口食べてみましょう。そして、夏休みを元気に過ごして、2学期にまた会いましょう!

きゅうしよく
よていこんだて
かまぐらしえんがっこう

7月