



給食だよ！

蒸し暑い日が続きます。梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。一気に気温が上がり、熱中症等に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給とともに、しっかりと食事をとり、暑さに負けないよう、体調を整えましょう。

食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃腸の分泌も低下して、食欲があとづえます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようになります。

＜夏野菜フライス 香味野菜＞

夏はなす、きゅうり、トマト、ひょうたん、インゲンなどの野菜に、香味野菜、おさしが、じそなどのき少量加えてアツクセントをつけます。

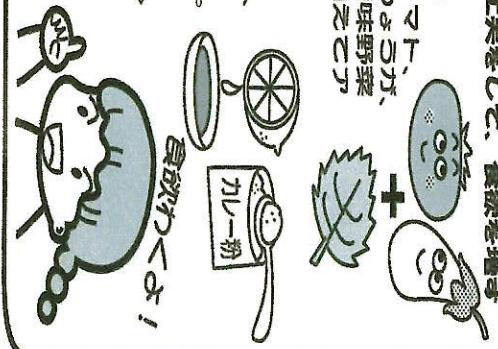
＜酸味を利用＞

焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お湯の上などにし、モンのいも汁をかけます。

＜カレーパンやカレーラックを上手に＞

野菜炒めにカレー粉を加

えて味をさらにえたり、豚肉料理やぎゅうせんなどにカレーラックを加えます。



必ず食べよう！朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の瓶に注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろそろとそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



（6月分食材の主な生産地）

・玉葱…千葉	・じやがいも…熊本
・人参…千葉	・もやし…栃木
・キャベツ…茨城	・ごぼう…青森
・大根…千葉	・きゅうり…埼玉
・なす…埼玉	・メロン…茨城
・小松菜…埼玉	・清見オレンジ…愛媛
・米…千葉	・さつまいも…千葉
・鶏肉…岩手	・ちくわ…青森
・豚肉…茨城	・めだい…ニュージーランド
・赤魚…アリゾナ	・いか…ペルー
・卵…青森	・牛乳…千葉

今月の献立紹介

7月（月）七夕献立

7月7日七夕には、天の川に橋がかかり、年に一度だけ「おりひめ」と「ひこぼし」が会うことができるという伝説があります。給食では、ちらし寿司と、そくめんを天の川に見立てたすまし汁を提供し、お祝いします。