



7月 給食だより

令和 5年 7月
岡山市立大元小学校

夏の暑い時期は、夏が旬の食べ物が味方になってくれます。7月の給食は、私たちの体を元気にしてくれる、旬の食材がたくさん登場します。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。



今月の給食目標

食べ物の働きを知り、夏を元気にのりきろう



暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが大切です。喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ	砂糖...40~80g
しょうゆ 食塩...1~2g	レモン汁... (4~8%)
(0.1~0.2%)	このお好みで



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える
-------------------	--------------------	--------------------	-------------------

~今月の給食レシピ~

7月10日実施

郷土料理(沖縄)

ゴーヤチャンプルー

副菜



- (作り方)
- ① ベーコンは1cm幅に切る。厚揚げは熱湯をかけて湯通しし、食べやすい大きさに切る。
 - ② にがうりは半分に切って、スプーンで種とわたをとり、のぞき、5mm幅に切る。塩もみをし、さっとゆでる。キャベツは、1cm幅の短冊に切り、にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
 - ③ フライパンにごま油を熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りが立ったら、ベーコンを入れる。
 - ④ ②、キャベツ、厚揚げを加え、酒、塩・こしょう、しょうゆ、オイスターソースで調味する。
 - ⑤
 - ⑥ 最後に花かつおをふり入れる。

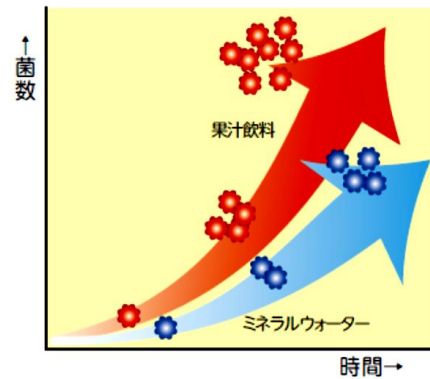
(分量)	(4人分)				
ベーコン	30 g	にんにく	0.8 g	オイスターソース	小さじ2
厚揚げ	140 g	しょうが	2 g	酒	小さじ1
にがうり	60 g	花かつお	3 g	濃口しょうゆ	小さじ1
キャベツ	120 g	ごま油	小さじ1	塩	少々
				こしょう	少々

ペットボトル、飲み残しに気をつけよう!

考えよう!

便利なペットボトル飲料だけど?

ちびちび飲んで、フタをして、また飲んで、また閉めて。これ、ちょっと問題もあるみたい。どうして?



「清潔に」「早めに飲みきる」「残ったら冷蔵する」ことが大事だね!

飲み残したペットボトルの中では、ばい菌が増えているんだ!

答えは?

口をつけて飲んだ飲み物には、口の中の菌が入ります。時間がたつと、ペットボトルの中でその菌が増えて不衛生になります。また、何日も放っておいたボトルは、破裂することもあるのです。

■ どうして菌が増えていくの?

何か食べながら、ペットボトル飲料を飲む。みんながよくやっていることですね。でも、食べ物や口からは、いろいろな菌が必ず飲み物に入ります。そして飲み物の栄養を利用して、どんどん増えていくのです。特に高い温度を好む菌にとっては、暑い季節、フタをしたままのボトルの中は、最高の環境にもなるのです。もちろん、すぐに何かの病気にかかったり、すべてのばい菌が増えていくわけではありませんが、注意したほうがいいことは確かですね。きちんと気をつければ、便利でおいしいペットボトル飲料です。じょうずに飲むように心がけてください。

こんなことに注意しよう!

1. 開けたら、早めに飲みきろう!
だらだら時間をおいて飲むのは、やめましょう。飲み残したら、冷蔵庫に入れて、なるべく早めに飲みきりましょう。
2. きちんとコップについて飲もう!
外ではムリかもしれないけれど、家ではボトルから直接飲まないで、コップについて飲みましょう。
3. 部屋や車の中に置き忘れない!
暑い部屋では、ボトルが破裂することもあります! 飲み残しはきちんと捨てて、容器はちゃんとリサイクルへ。

給食委員会の活動の様子



クラスごとに週替わりで牛乳びんの返却の手伝いをしています。

「残食量を減らすために、自分たちができることはなんだろう。」について委員会の取組を計画しました。2学期に委員会児童による放送や掲示を予定しています。



今年はどうな取組をすればいいのかな...

