



7月給食だより

2024
小美玉学校給食センター

暑い日が続いていますが、元気に学校生活を送ることができますか？今月からは夏休みが始まります。いつもと同じ時間に起きて、朝ごはんを食べて、きちんと体を目覚めさせましょう。生活のリズムを崩さないようにすることが、夏バテの予防にもつながります。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

みなさんは、朝ごはんを食べてから学校に来ていますか？夜寝ている間に空っぽになったエネルギーは、朝ごはんを食べることでチャージされます。頭がすっきりして勉強に集中できたり、体が温まって動かしやすくなったり、けがをしにくくなったりします。これから暑い日が多くなるので、熱中症を防ぐためにも、しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。朝ごはんを食べることで、汁物や飲み物からも水分補給できますよ。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

小美玉市の認定農業者を紹介します！



〈きゅうり生産者〉
むろまち 室町 勤 さん

室町さんは、下玉里地区できゅうりを栽培しています。最先端の技術を活用した栽培方法を導入していて、1年前からは(株)松坂屋の一員として、農場の管理、栽培に関する指導を行っています。土を使わない栽培方法による労働負担の軽減や、環境制御技術を駆使したハウス内の環境管理方法によって、人もきゅうりも暑さに負けない、力強いきゅうり作りを実現しています。室町さんが育てたきゅうりが、幼稚園・小学校は9日(火)、中学校は10日(水)に「きゅうりのナムル」で登場します。



農業について知ろう！～環境制御技術について～

「環境制御技術」は、ハウス内の環境(光、温度、湿度、二酸化炭素濃度、灌漑水のEC値など)を監視し、必要に応じて自動調節します。施設園芸では限られた空間での栽培となることから、これらの環境要因を比較的コントロールしやすいというメリットがあり、生育に最適な環境に制御することで収量や品質を大幅に向上させることが期待できます。



しょくいく 食育コラム ~ なつやす なつやす つく 夏休みに作ってみよう~



なつやす 夏休みには給食がありません。せっかくなので家で、給食のメニューを作ってみませんか？
ほうちよう 包丁ややけどに気をつけて、チャレンジしてみましょう。



きゅうしょく だいにんき 給食で大人気！おかかマヨネーズあえ

ざいりよう にんぶん 材料(4人分)

キャベツ 3~4枚
きゅうり 1本
にんじん 1/4本
かつお節 適量
しょうゆ 小さじ 2/3
マヨネーズ 大さじ 3

つく かた 作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切り、キャベツ、にんじんは茹でて冷ましておく。
- ② 野菜が冷めたらよく水を切る。
- ③ 食べる直前に野菜にかつお節と調味料を加え、混ぜ合わせる。

くせになるあまざっぱさ！にんじんとツナのサラダ

ざいりよう にんぶん 材料(4人分)

にんじん 1/2本
きゅうり 1/2本
キャベツ 2枚
ツナ 1/2缶
レモン汁 小さじ 1
酢 小さじ 1
砂糖 小さじ 1
塩 小さじ 1/4
こしょう 適量
サラダ油 小さじ 2

つく かた 作り方

- ※①と②は、おかかマヨネーズあえと同様
- ③ ツナは汁を切り、レモン汁をかけておく。
 - ④ 調味料を混ぜてドレッシングを作っておく。
 - ⑤ 食べる直前に野菜、ツナにドレッシングを加えて混ぜ合わせる。

じもと しょくざい あじ 地元の食材を味わおう！にらのスタミナみそ汁

ざいりよう にんぶん 材料(4人分)


豚こま肉 60g
(ひき肉でも可)
にんじん 1/2本
もやし 1袋(200g)
にら 1束(100g)
サラダ油 適量
だし汁 600cc
みそ 大さじ 1.5
一味唐辛子 少々

つく かた 作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を広げて、肉を炒める。
- ③ にんじんから順に野菜を加えて炒める。
- ④ だし汁を加えて煮る。
- ⑤ みそを加え、最後に一味唐辛子を加える。



← 小美玉市の HP にも、給食のレシピや、朝ごはんにおすすめのレシピが掲載されています。ぜひご覧ください。



いばらきけん ふる なつどう せいさん
茨城県は、古くから納豆の生産が盛んです。小美玉市にも工場がありますね。茨城県の納豆は、小粒の豆を使っていることが特徴です。ごはんに絡んで食べやすい、と全国に広まっています。

きゅうしょく まいつきはいふ 給食だよりは毎月配布しますので、目を通していただき、家庭での食生活の参考にしてください。

ほごしゃ かた きゅうしょくひ かん ねが し ~保護者の方へ給食費に関するお願いとお知らせ~

- ◎ 事情により給食を食べないときは、学校への届出(連絡)をお願いします。その月内で連続して7日以上食べない場合、届出(連絡)により給食費の日割り計算を行います。
- ※ さかのぼっての返金は、行いません。事前に届出(連絡)が必要です。
- ※ 連続して7日以上とは、その月内で土・日・祝日などを除いた日数が、連続7日以上のことを言います。