



7月 給食だより



梅雨が明ければ、本格的な夏がはじまります。急激な暑さによるストレスで体力や食欲が低下し、汗とともにビタミンやミネラルなどの栄養素が失われがちです。正しい食生活と十分な睡眠で体調を整えて元気に夏をむかえましょう。



元気ポイント

夏の食生活

NGポイント



こまめな水分補給



朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる



朝

旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



昼

夕



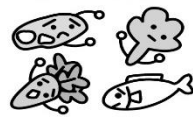
冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



偏った食事



スペイン料理・マダガスカル料理

宇部市がスペイン・マダガスカルのオリ・パラ選手のホストタウンということで、7月の給食に宇部市統一で、スペイン料理・マダガスカル料理を提供することとなりました。

そこで、琴芝学校給食共同調理場では、15日にマダガスカル料理、16日にスペイン料理を予定しています。



マダガスカル料理 (15日)

マダガスカルでは白米を主食に食べます。また肉料理もよく食べられます。

●キモ

ひき肉と鶏肉を野菜やトマトで煮込んだスパイシーな料理です。

マダガスカルはインド系の食事も多く、キモもインドの影響を受けた料理です。

●ラサリコンコンブル

「ラサリ」はサラダ、「コンコンブル」はきゅうりを意味します。きゅうりのサラダで、レモン汁の酸味がきいています。



スペイン料理 (16日)

●パエリア

スペインで有名な米料理です。エビやいかななどの魚介を入れ、ターメリックやカレー粉で黄色にし作り上げます。

●コシード

肉や野菜をたくさん入れて作るシチューのような料理で伝統料理でもあります。

