



7月食育たより

西岐波学校給食
共同調理場
令和3年度

気温が上がり、日差しもずいぶんと強くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり、夏バてをしたりしていませんか？ 暑さに負けず、元気にすごせるように、水分の補給や食事に気を配りましょう。



世界の料理



給食には、日本の和食の他、中華・韓国料理、パンの日にはフランス・イギリス料理など、様々な国の料理が登場してきました。7月の給食には、東京オリンピックで宇部市がホストタウンとなっている「スペイン」と「マダガスカル共和国」の料理が登場します。お楽しみに！



14日はスペイン料理

ヨーロッパの南西部にある

スペインは、大西洋や地中海に面しており、国土の半分は高原です。農業が盛んで、小麦、オリーブ、ぶどう、オレンジなどを栽培。オリーブの生産量は世界一（2019年）。

闘牛士



【パエリア】

オリーブオイルで具材を炒め、米とスープを加えて炊き込んだ料理。給食ではターメリックライスにパエリアの具を入れて食べます。

【スパニッシュオムレツ】

フライパンの丸い形のまま焼くのが特徴。具が多く、厚みがあります。

【プリン】

カタラーナとよばれるプリンのようなデザートが食べられています。給食ではプリンがでます。



パエリア



15日はマダガスカル料理

アフリカ南東部、インド洋に浮かぶ

世界では四番目に大きい島で、南北に山脈がはしり、様々な気候があります。農業が中心で、香料のバニラやコーヒー豆、米、さとうきびなどを栽培。

ときわ動物園の
マダガスカルゾーンにいるよ！



ワオキツネザル

【キモ】

お肉と野菜をトマトで煮込んだ料理。少しスパイスが効いています。ご飯といっしょに食べてもおいしいです。

【ラサリコンコンブル】

きゅうりのレモン漬けのような料理。マダガスカル語でラサリはサラダ、コンコンブルはきゅうりという意味。

【マンゴー】

デザートには、マンゴーなどの南国のフルーツを食べる習慣があるそうです。



パオバフ

☀️ 夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

いつ？

朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。



何を？

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。



どれくらい？

1日あたり1.2ℓが目安。



運動などで大量に汗をかいたら？

汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1～0.2%程度のスポーツ飲料など。



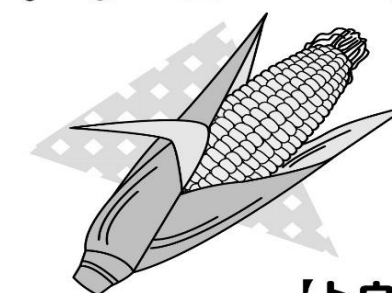
いつもの水分補給は、水かお茶にしよう！

いつもの水分補給に、甘い飲み物を飲んでいませんか？甘い飲み物を飲みすぎると、糖分をとりすぎたり、満腹感が生まれて食事がおろそかになってしまったり、栄養バランスがくずれて体が疲れやすくなったりしてしまいます。普段は水やお茶などで水分をとる習慣をつけましょう。



8日の給食に蒸しとうもろこしが出来ますよ！

トウモロコシ



米や麦と同じイネ科の植物で、「世界三大穀物」の一つに数えられるトウモロコシ。世界中でたくさんの品種が栽培されており、それぞれの特徴を生かして加工されています。日本で栽培されているのは、野菜として食べるスイートコーンという品種がほとんどで、北海道が全国一の産地です。おなかの調子をととのえる食物繊維や、夏バテ予防に効果のあるビタミンB群を多く含んでいます。

【トウモロコシの品種と主な加工品】

○デントコーン

世界で最も多く生産されている品種。家畜の飼料にされるほか、コーンスターチやコーンオイル、コーングリッツなど、幅広く加工される。



○スイートコーン

未熟な種子を野菜として食べる品種。缶詰や冷凍食品、コーンスープの素などにも加工される。



○ポップコーン

お菓子のポップコーンに使われる品種。爆裂種や爆粒種ともいい、乾燥させた完熟の種子を加熱すると爆ぜる（ポンポン弾ける）のが特徴。

