



7月食育だより

西岐波学校給食
共同調理場
令和3年度

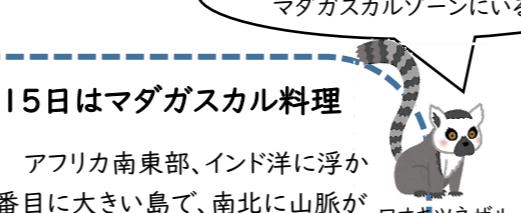
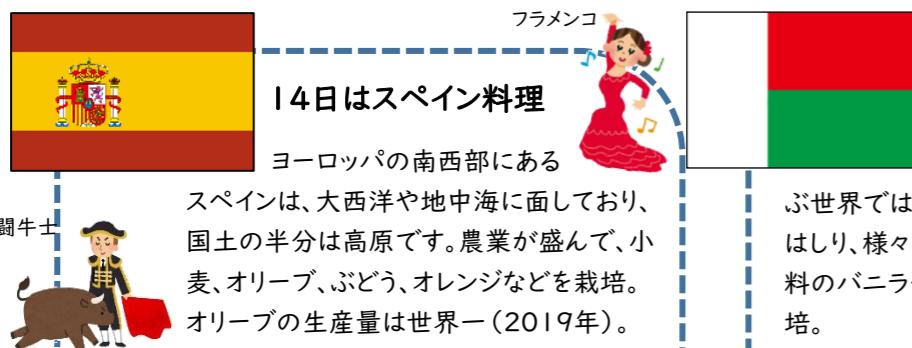
気温が上がり、日差しもずいぶんと強くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり、夏ばてをしたりしていませんか？暑さに負けず、元気にすごせるように、水分の補給や食事に気を配りましょう。



世界の料理



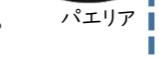
給食には、日本の和食の他、中華・韓国料理、パンの日にはフランス・イギリス料理など、様々な国の料理が登場してきました。7月の給食には、東京オリンピックで宇都宮市がホストタウンとなっている「スペイン」と「マダガスカル共和国」の料理が登場します。お楽しみに！



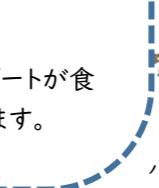
【パエリア】
オリーブオイルで具材を炒め、米とスープを加えて炊き込んだ料理。給食ではターメリックライスにパエリアの具を入れて食べます。



【スペニッシュオムレツ】
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す。



【キイモ】
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。

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って体調をととのえ、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？	何を？	どれくらい？	運動などで大量に汗をかいたら？
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。	甘い飲み物ではなく、水やお茶を。	1日あたり1.2ℓが目安。	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。



トウモロコシ



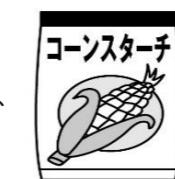
8日の給食に蒸しとうもろこしが出ますよ！



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、コーンスタークやコーンオイル、コーングリットなど、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。

