

# 7月給食だより



高萩市立  
学校給食センター

梅雨明けのたよりが待ち遠しい時期になりました。蒸し暑い日が続くと、暑さに体が慣れていないため、熱中症や食欲不振といった夏バテになりがちです。夏バテを防ぐために、こまめな水分補給としっかりとした食事を心がけるようにしましょう。

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



## 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

## 茨城をたべよう!

毎月19日は  
食育の日

ピーマンは、夏に旬を迎える野菜です。ピーマンはトウガラシを品種改良して辛みをなくしたもので、中南米が原産です。日本にピーマンが入ってきたのは、明治時代からといわれていますが、実際によく食べられるようになったのは、食の洋食化とともに第二次世界大戦の後だったです。現在のピーマンは、苦みをおさえられるように品種改良されているので、食べやすくなっています。ビタミンCやビタミンAを多く含む栄養満点の野菜ですので、おいしくいただきましょう。



早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

## 料理に挑戦してみませんか?



夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか? 給食の人気メニューである、「ツナごはんの真」は簡単に料理できます。ぜひつくってみてください!

### 包丁の持ち方・使い方

**〈包丁を持つ手〉**  
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

**〈逆の手〉**  
指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に付けて置く。

包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けたりしない。

### ツナごはんの真のつくり方 (4人前)

【材料】

- ツナ缶..... 96g
- にんじん..... 152g
- さとう..... 15g
- しょうゆ..... 15g
- みりん..... 5g
- 水..... 80g
- 白すりごま... 8g

- ①にんじんは、細い干切りにする。
- ②鍋ににんじんと水を入れ、中火でにんじんに半分火が通るくらいまで煮る。
- ③ツナ缶の油を軽く切り、②に入れる。
- ④③に調味料を入れ、中火で煮る。
- ⑤煮汁が少し残るくらいまで煮詰めたら出来上がり。



ごはんにかけていただきます♪



### 給食センターからのお知らせ

高萩市のホームページでは、「今日の給食」を給食のある日は毎日投稿しています。ぜひ、ご覧ください。また、給食センターでは調理員を募集しています。勤務条件などの詳細については、高萩市ホームページをご覧ください。センター(TEL0293-23-7412)までお問い合わせください。



### 7月分給食使用予定食材産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地
キャベツ・きゅうり チンゲンサイ・なす にんじん・長ねぎ もやし	茨城県	玉ねぎ・ピーマン	高萩市	あじ	タイ
		じゃがいも		ベトナム	
		だいこん	青森県	カマス	ニュージーランド
		白菜・えのきたけ	長野県	ふた肉	茨城県
ゴーヤ	栃木県	とり肉	国内		

### お知らせ

### 6月分食材放射性物質検査結果

給食センターでは、給食食材の放射性物質検査および調理済み給食1食分の放射性物質検査を実施しています。検査の結果、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに検出されませんでした。詳しくは、市のホームページをご覧ください。