

給食だより 7月

高萩市立学校給食センター

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い夏を元気にすごすためには、バランスの良い食事と規則正しい生活が大切です。毎日、3食しっかり食べて元気に夏休みを迎えましょう。

また、こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

暑いからと、クーラーの効いた部屋で、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、夏バテなどの体調不良につながります。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの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、1日3食しっかり食べる

1日3食しっかり食べることが大切です。

暑さで食欲がない時は野菜スープやめん類などの食べやすいものを選びましょう。



早寝・早起きと適度な運動をする

規則正しい生活を心がけましょう。

夜ふかしや、夜食などが習慣化しないようにすることが大切です。



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける

胃腸のはたらきが悪くなり夏バテの原因になります。

温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわしましょう。



水分補給のポイント

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

のどが渇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



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。

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。おうちのひとと相談して、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、「ツナごはんの具」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



包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。

包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてたりしない。

ツナごはんの具のつくり方（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
みず……………80g
白すりごま……………8g

- ①にんじんは、細い千切りにする。
- ②鍋ににんじん和水を入れ、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♪



茨城をたべよう！

毎月19日は食育の日

ピーマンは、夏が旬の野菜で、ビタミンCやβ-カロテンが多く含まれています。今月のピーマンは茨城県でとれたものを使用予定です。地元でとれた栄養満点の食材を、おいしくいただきます。

茨城をたべよう



＜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
かぼちゃ・きゅうり	茨城県	玉ねぎ	高萩市	さば	国産
キャベツ・とうがん		もやし	栃木県	めばる	アメリカ
白菜・ピーマン				さんま	国産
水菜・大根				とり肉	国産
なす・にんじん				ぶた肉	国産
長ねぎ					

～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掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

