



発行日：令和 2 年 6 月 21 日
 発行：矢祭町学校給食センター
 栄養技師 大越 美穂

夏本番が近づいてきました。気温の変化が大きい日もあるので、体調を崩さないように早寝・早起き・朝ごはんを元気に過ごしましょう。

7月の行事といえば七夕です。七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。この季節にぴったりの食べ物ですね。給食では7月6日（火）に七夕献立を提供しますので、楽しみに！



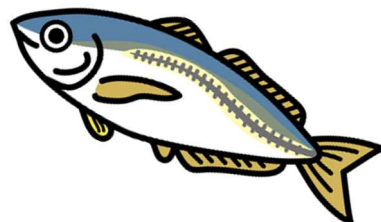
～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.3

お家でお魚料理を食べますか？私は1人暮らしということもあり、実家にいた頃より魚を食べる機会が格段に減りましたが、皆さんのお家ではどんなお魚料理が食卓に並びますか？

というのも、今年度から始まったクラスごとの残さい調査（どの料理がどのくらい残ったか記録します）で、魚の日は残さいが多いと気付いたからです。

魚の皮が苦手なのかな？生臭いのかな？など検討していますが、鮭の塩焼きやツナなどは好きな子も多いようなので、もしかして、家庭でも食べ慣れている食材は苦手が少なく、あまり食べたことのない食材は苦手なのかも！と推察しました。

給食で提供する魚料理も今後、給食だよりなどで紹介していきますので、ぜひ、お家でも魚料理にチャレンジしていただき（私も頑張ります）、子どもたちの苦手克服にご協力いただければと思います！そして、おすすめメニューがありましたら、ぜひ教えてください！



もぐランチ No. 1

6月は新じゃがの季節！ということで、給食でもじゃがいもを使った献立が多く出ました。その中でも、人気のレシピを紹介します。

【じゃがいもミートグラタン 5人分】

じゃがいも中3個 ひき肉 150g 玉ねぎ中1個 にんじん 1/2本 ピーマン1個
 トマトケチャップ大さじ4 ダイストマト 60g ソース小さじ 1/2 チーズ お好みで

- ①じゃがいもは1センチ角のさいの目に切ってやわらかくなるまでゆで、水を切る。
- ②フライパンにひき肉、玉ねぎ、にんじんを入れて炒めて、調味料で味を調える。
- ③最後にみじん切りにしたピーマンを入れて彩りよく仕上げる。
- ④耐熱皿にじゃがいもを敷き詰め、上からミートソースをかける
- ⑤チーズをかけて、オーブンで焼き目を付ければ完成。



ほくほくのじゃがいもがおいしい一品です。
 じゃがいもを使っているので満足感があり、朝ごはんにもお勧めです！

7/1～8/31「熱中症予防強化月間」です！

気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

こまめに少しずつ！がポイント！！

喉が渴いていなくても
 1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、
 入浴の前
 後、寝る前
 にも



汗をたくさんかいたときは
 塩分も忘れずに

スポーツドリンク、
 0.1～0.2%の食塩水、
 梅干し、塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

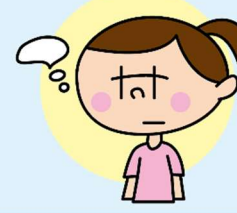
体調管理のポイント

こんな人は熱中症のリスクが高くなるので注意！

朝ごはん抜き



睡眠不足



風邪など
 体調が悪い



肥満・太り気味



★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント

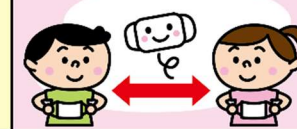
涼しい服装をする



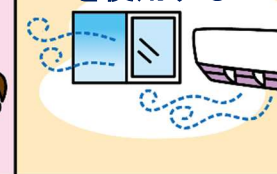
帽子や日傘の活用
 日陰へ移動する



周りの人と十分な
 距離がとれるときは
 マスクを外す



暑い時は、エアコンを使用する



★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくこと、体が暑さに慣れ、熱中症になりにくくなります。

6月1日（火）に学校給食運営委員会が開催されました。小中学校の校長先生、PTA会長様、珈琲香房の長谷川様に参加いただき、学校給食の運営について貴重なご意見をいただいた後、試食会を実施しました。これからの給食運営に生かしていきたいと思っております。