

にこにこランチ 7 がつ

平成28年7月5日

京都市立養正小学校

校長 杉森 德行

栄養教諭 脇野 由友子

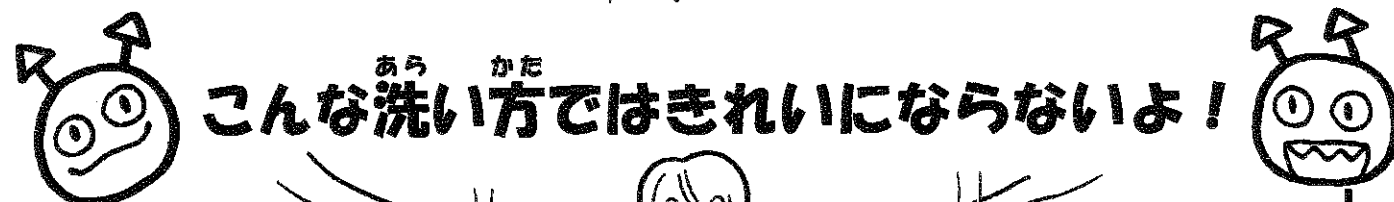
食事の衛生に気をつけよう

夏は食中毒をおこす菌が大繁殖する季節です。しっかりと手を洗って、きれいな手で食事をするように心がけましょう。



指先やつめ、指の間、手首は菌がたまって汚れているところです。

石けんを使うと菌が落ちやすくなります。水洗いだけではなくて石けんをよく泡立ててきれいに手を洗いましょう。



指先だけ

石けんを使わない

このような洗い方をしても、手の汚れは落ちません。石けんをよく泡立てて、手の甲や手の平をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つまめ、手首もよく洗って、水で洗い流します。

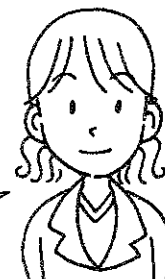
水分補給で熱中症を防ごう

梅雨が終わると、本格的に夏が始まります。そこで注意したいのが熱中症！熱中症にならないためには、十分な水分をとることが大切です！



Q. なにを飲めばいいの？

A. いろいろな飲み物がありますね



お茶・水

通常の水 水分補給

は、水や麦茶・緑茶など低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。



スポーツドリンク

運動した時や汗をたくさんかいた時はスポーツドリンクを飲んでも良いですね。



ジュース

ジュースや炭酸飲料は、砂糖がたくさん入っています。口あたりが良くてたくさん飲んでしまいがちですが、量を決めるなどの飲み過ぎには注意してください。

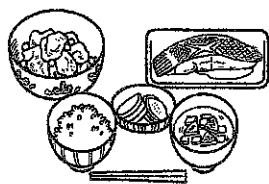


牛乳

牛乳は不足しがちなカルシウムがたくさん含まれている優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまうので、給食で本飲んで、お家でコップ1杯分くらい飲みましょう。



7月の献立よい



きょうじこんだて 行事献立

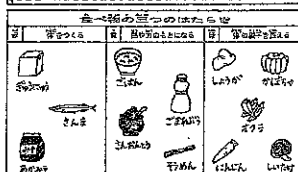
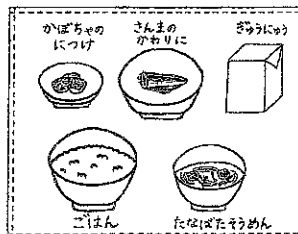
たなばた
七夕

七夕には、昔からそうめんをお供えしたり、食べたりしていました。夏場で食欲が落ちる時期に口あたりの良いそうめんを食べることで、健康増進をはかるという昔の人の知恵でもあるようです。

給食では、「七夕そうめん」として、そうめんを天の川や糸に見立て、切り口が星の形になるオクラを使っています。

ごはん
牛乳
さんまのかわり煮
かぼちゃの煮つけ
七夕そうめん

7月6日（水）



たなばた
七夕

七夕は、年に一度だけ「おりひめ」と「ひこぼし」が天の川で出会う日と言われています。☆☆☆☆☆

「七夕そうめん」は天の川に見立てたそうめんを、星に見立てたオクラを入れて飾りました。

だしのうま味をお味合わせてあげましょう。

玄米ごはん

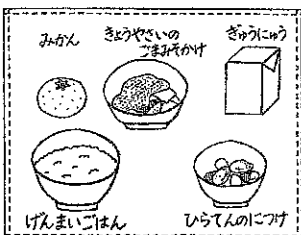
牛乳

平天の煮つけ

京野菜のごまみそかけ

みかん

7月8日（金）



京野菜のごまみそかけ

夏に美味しい京野菜の賀茂なすと万願寺とうがらしに、八丁みそで作ったごまみそをかけて食べます。

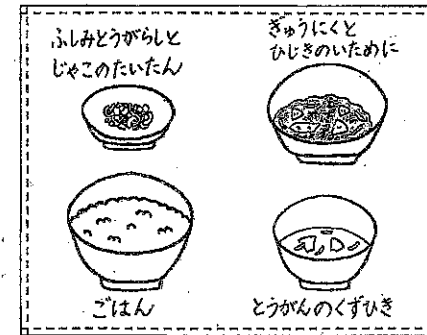
ごはんによく合うおかずです。

こんだてしょうかい
献立紹介 京野菜のごまみそかけ

京都府内産の京野菜を使用した、地産地消の献立で、京野菜の賀茂なすと万願寺とうがらしを使っています。こんにやく・賀茂なす・万願寺とうがらしを炒めたものに、みそだれをかけて食べます。みそだれには「八丁みそ」を使っています。八丁みそはごまとの相性が良く、独特のコクとうまみがあります。

和（なごみ）献立

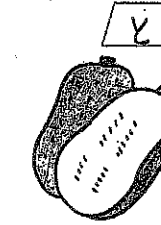
7月13日（水）



夏の食材を味わおう

伏見とうがらし

京野菜の1つです。昔から、京都の伏見地区で作られてきたあまみのあるとうがらしです。今日の給食では、しらばしといしよ煮で「伏見とうがらしとじゃこのたいたん」にしています。



とうがん

夏に収穫して、冬まで保存できるので、「冬瓜」と書きます。体温を下げるはたらきがあります。

○伏見とうがらしとじゃこのたいたん

京野菜の伏見とうがらしを使用した地産地消の献立です。「伏見とうがらし」は京野菜の伝統野菜の一つで、江戸時代に伏見で栽培されました。じゃこと一緒に炒めて煮る食べ方は、昔からの定番の料理です。京都で伝えられてきた料理名『たいたん』を献立名にしています。

○とうがんのくずひき

夏が旬の野菜「とうがん」は水分を多くふくみ、体を冷やす効果があります。丸のまま涼しいところに置いておくと、冬まで保存しておくことができるので「冬瓜」という漢字が当てられています。だしをきかせて煮てとろみをつけ、最後にしょうがのしぼり汁を加えた口当たりの良いくずひきは、京都に昔から伝わる料理です。

7月13日（水）は牛乳がつきません。
お家からお茶を持ってきました。