

給食だより 7月号

(前期課程)

令和2年7月7日
京都市立京都京北小中学校
校長 新井保
栄養教諭 田和千裕

夏を元気に過ごすポイント!



水分ほきゅうをしっかりと

●おすすめは水か麦茶



一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが渇く前にこまめにとるのがコツです。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。

●ジュースはNG!



ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとのどがさらに渇きます。おやつとして量を決めコップに注いで飲みましょう。またの飲みかけのペットボトルを持ち歩くと、暑さで細菌が増え、食中毒の原因にもなりかねません。

●スポーツドリンクは賢く利用



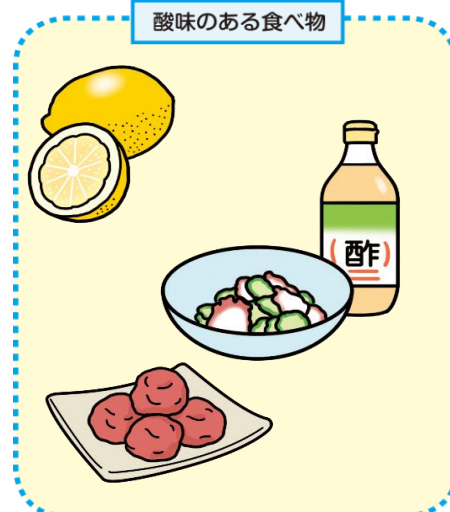
運動したときなどの水分補給には効果的ですが、糖分や食塩も多く含んでいます。口当たりがよいからと日常的に飲むのは、あまりおすすめできません。

夏バテ予防には酸っぱいものを

暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり、体がだるくなるなど、「夏バテ」の症状が出やすくなります。

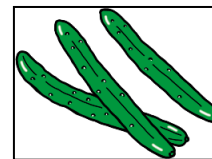
そのようなときに活やくしてくれる食べ物は「酸味」のあるものです(クエン酸と言います)食欲のないときには、レモン、酢、梅干しなどを食べると食欲が増します。また疲労回復にも役立ちます。

酸味のある食べ物

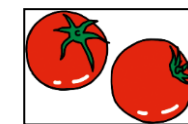


夏の健康づくりに夏野菜!

野菜の切り口とあてはまる野菜をつなげてみましょう。



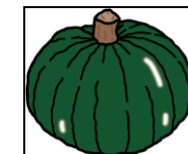
きゅうり



トマト



ピーマン



かぼちゃ



こたえはランチルームの「やさいのおなか」という本をみてね。

がつ こんだて しょうかい ～7月の献立の紹介～

「京やさいのごまみそかけ」

きょうやさい なまふし
京野菜の名前を入れてみましょう。

7月 16日 (木)

きょうやさいのごまみそかけ ぎゅうにゅう

むぎごはん ひらてんのにつけ

きょうやさい 京野菜

食品紹介

京都で昔から作られてきた野菜を「京野菜」といいます。
「京野菜のごまみそかけ」には、京野菜の賀茂なすと万願寺とうがらしを使っています。

なす

ボールのようにふっくらと丸い形でツヤツヤとした黒むらさき色をしています。果肉も皮もやわらかく、あま味があるのが特ちょうです。

とうがらし

京都府舞鶴市にある万願寺地区で生まれたことから「万願寺とうがらし」と名づけられました。

京野菜のごまみそかけは、教室でごまみそをかけて食べましょう。

□□なす

□□□□□

とうがらし

～保護者の皆様へお知らせ～

給食のようす ランチルームでは2～4年生が食べています。飛沫を防ぐために前を向いて食べています。少し寂しい給食時間ですが、その分しっかり味わって食べています。



「セタそうめん」

7月 7日 (火)

かぼちゃのにつけ なまぶしのしょうかりに ぎゅうにゅう

ごはん たなばたそうめん

七夕

七夕は、年に一度だけ「おりひめ」と「ひこぼし」が天の川で会える日といわれています。

「セタそうめん」は、天の川に見立てた「そうめん」と、星に見立てた□を入れて作りました。

「かぼちゃの煮つけ」は、スチームコンベクションオーブンを使って作りました。かぼちゃのほくほくとした食感やあま味を味わいながら食べましょう。

□□□は
星にみたてて
います。

地産地消コーナー

給食では、地元京北産の旬の食材を多くとり入れています。給食だよりや献立表で各月の京北産の食材をお知らせします。

7月の京北産 食材

たまねぎ ジャがいも 万願寺とうがらし きゅうり

※精白米・赤みそはすべて京北産米です。

