

令和5年度

# 7月給食だより

五所川原市立  
学校給食センター



## 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。

### 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。

### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 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

### 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。

### 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。

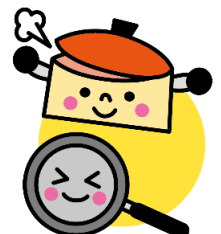
## 熱中症予防 4つのポイント

<h3>暑さを避ける</h3>	<h3>日差しを避ける</h3>	<h3>水分・塩分補給</h3>	<h3>体調を整える</h3>
-----------------	------------------	------------------	-----------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

## 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? 料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。



### 身じたくを整える

- エプロンをつける
- 三角巾をつける
- そでが長い場合はまくる
- 髪が長い人は結ぶ
- 手はせっけんできれいに洗う
- つまめは短く切る
- はだしは避ける

### 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、刃先を人に向けたりしない。

## おうほしてみませんか?

## 学校給食レシピコンテスト

食に興味・関心を持ってもらうため、コンテストを開催するよ♪

県産品を使ったオリジナルのレシピを送ってね♪

青森県内の小学校・中学校・特別支援学校の児童生徒ならどなたでも応募できます。

### レシピの条件

応募しめきり：令和5年9月25日(月)必着

- 青森県産の食材を使い、各家庭や学校給食でも提供できるレシピであること。
- 次の6品の県産品から1品以上使用したレシピであること。  
「牛肉、たら、ほたて、だいこん、牛乳・乳製品、りんご」

最優秀レシピ賞、優秀レシピ賞には、賞状、副賞(県産食材)が送られます。

※応募用紙は、『青森県学校給食会ホームページ』からダウンロードすることもできます。

応募やコンテストの内容について詳しく知りたいときはお問い合わせください。

五所川原市立学校給食センター (電話 34-2832)