

令和5年 9月 4日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ  
小松菜のごま和え ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

## 暑さに負けない食事について知ろう

(心身の健康)

長かった夏休みが終わり、今週から本格的に学校が始まりますね。まだまだ暑い日が続いています。食欲が落ちたり体の調子が悪い人はいませんか。この時期は夏の疲れが出やすくなります。こういう時こそ、しっかり栄養をとって体調を整えましょう。給食はいろいろな栄養をバランスよくとれるように赤・黄・緑色の仲間の食べ物をそろえて作っています。残さず食べるようにしましょう。

また、朝ごはんは1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。給食のように、主食、主菜、副菜がそろった朝ごはんが理想的です。夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

令和5年 9月 4日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鶏肉の瓜瓜南蛮漬け  
キャベツのおかかあえ ふしめん汁



【ひとロメモ】

## 野菜の瓜の仲間について知ろう

(食文化)

今日の鶏肉の瓜瓜南蛮漬けには、うりの仲間の野菜を2つ使っています。何の野菜かわかりますか？(・・・少し間をあける)

正解は「冬瓜」と「かぼちゃ」です。

漢字で冬瓜は「冬」の「瓜」と書いて、「冬瓜」と読みます。

「南瓜」は「南」の「瓜」と書いて「南瓜」または「なんきん」と読みます。2つの野菜とも今の時期にとれる野菜です。

鶏肉とあわせておいしくいただきます。

【献立名】麦ごはん 牛乳  
鶏肉の和風ソースかけ  
小松菜のごまあえ じゃがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》  
小松菜、チンゲン菜、  
葉ねぎ、玉ねぎ



【ひとロメモ】  
(心身の健康)

## 暑さに負けない食事をとろう

今日のめあては「暑さに負けない食事をとろう」です。まだまだ暑いですが、暑いからといって冷たいアイスクリームやジュースばかりを食べたり飲んだりしていませんか？暑くてもしっかりとした食事をとらないと栄養が偏ってしまい、体調が崩れ、疲れて動けなくなってしまいます。これが夏バテです。そこで、夏バテにならないように次の3つのことに注意して食事を取りましょう。

①**1日3食しっかり食べる！**…朝食は一日の始まりです。黄・赤・緑の食べ物をそろえて、しっかり食べましょう。

②**ビタミンB1、ビタミンCをとる！**…気温が高くなるにつれ、体は疲れやすくなります。疲れをとるには、ビタミンB1が豊富な豚肉や大豆、レバー、うなぎ、玄米などをとりましょう。また、ビタミンCは汗の水分と一緒に流れてしまいます。野菜や果物からとり、ストレスに負けない体をつくりましょう。

③**暑さで食欲が落ちたときに、食事づくりを工夫しよう！**…例えば、夏野菜に香味野菜（しょうがやにんにく、みょうが）をプラスする、酢やレモンなどの酸味やカレーなどの香辛料を使用するなど上手く使って暑い夏を乗り切りましょう。