

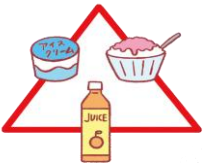


R8年度7月号

河野小学校・給食センター

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さから体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりするなど体の調子がおかしくなることをいいます。夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏ばて予防—夏の食生活チェック—

1 冷たいものの飲みすぎ注意  冷たいアイスやジュースばかりでは、お腹が冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また、冷やし中華やそうめんだだけの食事では栄養が偏ってしまいます。	2 朝ごはんをしっかり食べよう  1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事な働きをします。特に、朝ごはんは、1日を元気に始めるための大切な食事です。ごはんやみそ汁は、夏の水分補給に役立ちます。	3 夏野菜をたくさん食べよう  太陽の光をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものには、ビタミン類、無機質、そして水分がたっぷりです。 すいかやきゅうり、とうもろこしは、おやつにも良いですよ！
4 牛乳を飲もう  夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率の良いカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事の時に飲みましょう。牛乳アレルギーのある人は、豆乳や小魚などで補いましょう。	5 冷房に気をつけよう  暑いからと冷房のきいた部屋に長時間いると、体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝る時は、タイマーなどを利用して良いでしょう。	6 夜ふかしをしない  楽しい行事の多い夏は、つい寝るのが遅くなりがちです。でも、睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付くことができます。 「夜ふかしより早起き」をモットーに生活しましょう。

こんげつ ぎょうじしよく
今月の行事食について

日付	献立名	一口メモ
2日 (木)	★ ^{はんげしょう} 半夏至 ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 サバの ^{しおや} 塩焼き 野菜の ^{やさい} ゆかりマヨ ^{あえ} 和え 五目 ^{ごもく} 煮込 ^{にこ} みうどん	^{はんげしょう} 半夏至とは、 ^{げし} 夏至から ^{かぞ} 数えて11日目のことをいい、 ^{たう} 田植えを終える ^{めやす} 目安とされていました。 ^{ふくいけん} 福井県で ^{さば} 鯖を食べる ^{ふうしゅう} 風習があるのは、昔、 ^{むかし} 大野の ^{おおの} 殿様が ^{たう} 田植えて ^{つか} で疲れた ^{のうみん} 農民の ^{えいよう} 栄養補給のために、 ^{あぶら} 脂の ^{さば} のった ^{くば} 鯖を ^{はじ} 配ったのが ^{はじ} 始まりといわれています。 ^{なつ} 夏ばて ^{ぼうし} 防止の ^{しよく} スタミナ食として、 ^{いま} 今では ^{けんないじゅう} 県内中 ^た で食べられています。
7日 (火)	★ ^{たなばた} 七夕 ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 カマス ^ひ フライ 切り ^き 干し ^ぼ 大根 ^{だいこん} の ^{いた} 炒め ^に 煮 ^{たなばた} 七夕 ^{しる} そうめんみそ汁 ^{たなばた} 七夕ゼリー	^{たなばた} 七夕は、「 ^お 織り ^{ひめ} 姫と ^{ひこぼし} 彦星が ^{ねん} 年に一度だけ ^{いちど} 会える」というお話を ^{はなし} にちなんだ ^{でんとうぎょうじ} 伝統行事です。 ^{よぞら} 夜空を見上げて、 ^{ほし} 星に ^{ねが} 願い ^{こと} 事をする日として、 ^ひ 全国で ^{ぜんこく} 親しまれています。 ^{ちいき} 地域によっては、 ^{たなばた} 七夕の日 ^ひ に「 ^た そうめん」を食べる ^{ふうしゅう} 風習があります。これは、「7月7日に『 ^{がつなのか} 索餅(さくべい)』という ^{ほそなが} 細長いお菓子 ^{かし} を食べると ^{びょうき} 病気になる」とされた ^{ちゅうごく} 中国の ^{ふる} 古い ^い 言い伝え ^{つたえ} に由来するといわれます。この ^{さくべい} 索餅が ^{しんか} 進化し、 ^{そうめん} そうめんになった ^{そうで} そうです。
10日 (金)	★ ^{なっとう} 納豆 ^び の日 ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{けんさんなっとう} 県産納豆 ^{かきあげ} かきあげ ^{やさい} 野菜の名 ^{なたしょうづ} 田庄漬 ^{あえ} け和え ^{にく} 肉だんごのみ ^{しる} そしる ミニ ^な レモンゼリー	^{なっとう} 納豆は ^{だいず} 大豆を ^{はっこう} 発酵させて ^{つく} 作られる ^{でんとうてき} 伝統的な ^{しよくひん} 食品です。しかし、 ^{きげん} なぜかは ^{きげん} はっきりした ^{きげん} 起源は ^{わか} わかっていません。 ^{やよいじだい} 弥生時代には ^{ちゅうごく} 中国から ^{つた} すでに ^{つた} 伝わっていたのではないかという ^{せつ} 説や、 ^{へいあんじだい} 平安時代の ^{しょもつ} 書物に「 ^{なっとう} 納豆」という ^{ことば} 言葉が ^{しる} 記されているので、 ^{ころ} その頃には ^{なっとう} 納豆が ^{そんざい} 存在していたと ^{かんが} 考える人もいます。 ^{ひと} いずれにしても、とても ^{なが} 長い ^{れきし} 歴史がありますね。
16日 (木)	★ ^{さんかいり} 山海里 ^{ふるさと} ふるさとランチ パン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 トビウオの ^{スパイシー} ミンチカツ ^{こし} 越の ^{ルビードレッシング} サラダ ^{こめ} 米粉 ^{クリーム} スープ ポン ^{がし} 菓子	^{さんかいり} 山海里ふるさとランチは、 ^{みなみえちぜんちようさん} 南越前町産の ^た 食べものを ^{みな} 皆さんに紹介する日です。 ^{しよくかい} 年間3回の ^ひ 実施を ^{ねんかん} 予定しています。(町から ^{ねんかん} 年間で ^{ひとり} 1人 ^{えん} 500円の ^{ほじょ} 補助が ^で 出ます。) 1回 ^{かいめ} 目の ^{こんかい} 今回は、 ^{こうのぎようこう} 河野漁港で ^{みずあ} 水揚げされた ^{つか} トビウオを使った ^{あじ} カレー味の ^{スパイシー} ミンチカツです。

