

# いただきます

豊浦町学校給食センター  
給食だより 2022年7月

## ☆七夕メニュー☆

7月1日(金)

ひやうし中華の飲むヨーグルト  
ほし星のコロケ七夕お星さま三色ゼリー



### 七夕とは？

七夕は、彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

## うまみたっぴりトマト



トマトのうまみは、グルタミン酸で、昆布と同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸味と甘みによるものです。また、トマトはリコピン(リコペン)が多く、強い抗酸化作用があります。

## 水分補給で熱中症予防



水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は、塩分もとります。熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休んだり水分をとりましょう。



## ！夏バテを防ぐ食事のポイント



<b>夏</b> 野菜を食べよう！ 	<b>バ</b> ランスよく食べよう！ <p>量より質が大切です</p>	<b>テ</b> つぶん(鉄分)不足に注意！ <p>小松菜、アサリ、レバー</p>
<b>し</b> ょくよく(食欲)を増す工夫を！ <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<b>な</b> っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！ <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<b>い</b> ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を！ <p>ジュース、アイス、とり過ぎ×</p>