

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2024年7月

☆七夕給食☆ 7月8日(月)

☆星のコロッケ

星の形をしたコロッケです。

☆七夕星いろゼリー

柑橘類の日向夏の果汁が入ったゼリーです。日向夏は、グレープフルーツより、酸味が少なく、薄味でさっぱりしているのが特徴です。



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め』とされています。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します。北海道では、新暦の8月7日に行う地域が多いそうです。



～夏を元気にすこす食事のポイント～



○のどがかわくまえに、すこすずつこまめに水分補給するといいそうです。給食の牛乳や汁物も水分のひとつになります。

○食べやすい麺類ばかりを食べていると栄養が偏ることもあります。いろいろな食品を工夫して食べるとよいですね。給食の麺類には、野菜を入れて、真だくさんにしています。

○冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとみましょう。

～7月に登場する夏野菜献立～

- 夏野菜ミートソーススパゲティ
- 豚肉と夏野菜のみそ炒め

夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでいて、熱をもった体を冷やしてくれる働きがあります。

食べよう夏野菜



☆世界の料理を知ろう☆

～フランス～ ラタトゥイユ 7月11日(木)

フランスのプロヴァンス地方を代表する料理のラタトゥイユは、もともとニースの郷土料理です。トマトやズッキーニなどを入れた、いりどり鮮やかな夏野菜をたっぷり使う料理です。

