



毎月10日は
こぶっちゃん給食
令和5年7月
大田調理場



もうすぐ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするのに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

っ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



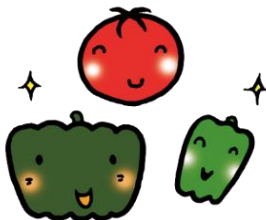
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢のものや梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



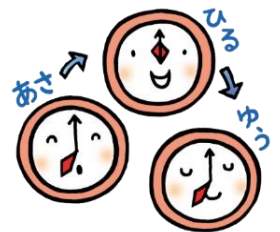
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで、栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がない生活リズムをつくりません。

7月10日はこぶっちゃん給食です!



給食では、毎月10日を「こぶっちゃん給食」とし、美東町で生産される食材を使って給食を作り、各学校の給食時間での放送や食育だよりで紹介・啓発をしています。7月10日は、美東町産の「きゅうり」を給食に使っています。

夏を代表する野菜「きゅうり」
歴史は古く、今から6000年前には
西アジアで栽培が始まったとされて
います。日本では、平安時代には栽培記録がありますが、一般的になったのは、今から100年くらい前の大正時代です。



きゅうりは、水分を95%含むため、体の中から冷やすのにぴったりの野菜です。また、「カリウム」を多く含むので、利尿作用があり体内のナトリウム排泄を促し血圧上昇の予防にもなります。

冷やしてそのまま食べるのが一番おいしい食べ方です。食感も良いので、食べる時の音も楽しみましょう。

大田調理場で使用しているきゅうりは、美東町綾木地区で栽培収穫されたきゅうりです。



<お知らせ>

7月5日に使用する予定であった食材を、7月10日からの給食で少しずつ使用していきます。献立予定表にない食材を使用しますが、ご了承いただきますよう、よろしくお願いいたします。