

今月のテーマ・・・地場産物のよさについて

新鮮で栄養まんてん

地域でとれる食材は、収穫してすぐ食べられるので、新鮮でおいしいです。
旬な食材は栄養がたっぷりはいっています。

環境にやさしい

地元の生産者から食べものが運ばれるため、フードマイレージも少なく、環境へ負荷が少ない。

安心・安全

作り手の「顔が見え、話ができる」地元の農家が生産しているため、食材の発育過程をみることができる。

地域について学ぶことができる

地域の食材にふれることで、地域の自然や、食文化、産業などを学ぶことができます。



7月は給食でも多くの地場産物を使用しています。献立表で確認して下さい

ゴーヤー・とうがん・もずく・モウイ・きゅうり・パパイヤ
ぶたにく・マグロ・く・アーサ・紅芋・シークワサー

7月の給食メニューに FIBA バスケットボールワールドカップ 2023 出場国ドイツ・インドネシア料理が登場します！

熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p>
<p>のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>



切り干し大根のサラダ

切り干し大根は、給食では煮物だけではなく、サラダでも登場します。切り干し大根には、カルシウム鉄分が入っています！夏休みにぜひ、作ってみてください。

【切り干し大根サラダの1人分材料】

- ・切干大根・・・4g
 - ・チリメン・・・3g
 - ・ひじき 1g
 - ・ゆで大豆・・・3g
 - ・ツナ・・・4g
 - ・にんじん・・・4g
 - ・きゅうり・・・12g
 - ・ごま・・・適量
 - ・好みドレッシング・・・適量
- 他にもかつお節、のりなども好みでどうぞ！

【作り方】

- ① 切干大根は、水で洗って水戻しをし、水気をきる。
- ② 人参、きゅうりは細く切り、①と一緒にゆがいて、冷目でひやし、水気をしぼる。材料をあわせドレッシングで和える。