

## 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><b>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</b></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><b>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</b></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><b>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</b></p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>    | <p><b>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</b></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。