

平成 29 年



# 給食だより

赤磐市立  
東学校給食センター

7月に入って、毎日暑い日が続いています。後半には、夏休みも始まります♪  
夏の暑さに負けない体をつくるためには、食生活がとても重要です。

## 夏の食生活で気をつけること



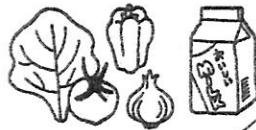
1日3食  
食べよう

休みに入ると、朝食と昼食がいつしょになる人がいます。1日に必要な栄養は、朝・昼・夕の3食からむらなくしっかりとりましょう！



冷たいものの  
食べすぎ、飲み  
すぎ注意

冷たいものばかり、食べたり、飲んだりしていると、おなかが冷えて食欲がなくなってきます。



ビタミン・  
カルシウム  
たっぷりど  
ろう

給食がない休み期間中は、とくにビタミンやカルシウムの栄養素が不足しがちです。食事では野菜を必ず食べ、牛乳や乳製品も食事やおやつでとるようにしましょう！



食中毒に  
気をつけよう

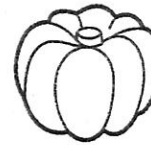
夏は食中毒が発生しやすくなります。色やにおいに表れなくても食中毒菌に汚染されている場合があります。生ものには十分気をつけ、よく火を通し、作ったら早く食べきましょう。

## 「瓜」がつく漢字クイズ

7月頃に旬をむかえる野菜や果物には、「瓜（うり）」という字がつくものがいくつかあります。下の漢字の読み方を答えてみましょう！

① 南瓜

カンボジアから伝わったため、日本名がこの名前になったそうですよ。  
免疫力を高めるので風邪予防に効果があります！



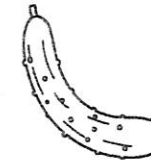
② 冬瓜

旬が夏なのに冬という字が使われているのは、皮をむかず、丸のまま保存すれば冬までもつからだそうです。



③ 胡瓜

この野菜は、約95%が水分でできています。サラダなど生で食べたり漬物にしたりします。新鮮さを見分けるのは「イボ」。とがっているほど新鮮です。



④ 西瓜

日本に伝わったのは平安時代ですが、おなじみの黒の縞模様の品種が出てきたのは明治時代です。水分補給とともに体を冷やす働きがあるので夏におすすめの果物です。



## レモンサラダ

～今月の献立より～

【材料】4人分

- キャベツ …… 160g
- にんじん …… 20g
- きゅうり …… 40g
- カラーピーマン …… 20g
- 砂糖 …… 小さじ1強
- レモン汁 …… 小さじ1
- お酢 …… 小さじ2
- サラダ油 …… 小さじ1強
- 塩 …… 少々
- コショウ …… 少々

【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②①の野菜を茹でて冷やし水気を切る。
- ③Aの調味料をボールに入れ混ぜ合わせておく。
- ④野菜を③のボールへ入れて和える
- ⑤器に盛り付けて完成



クイズ答え：①かぼちゃ ②とうがん ③きゅうり ④すいか