

給食だより

令和元年

7月

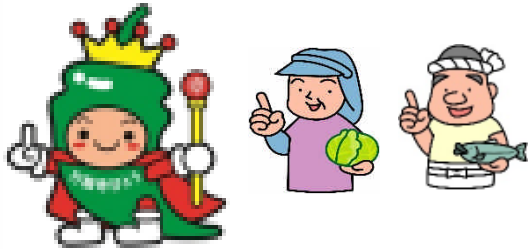
舞鶴市立明倫小学校

「まるごときょうとの日」に取り組みます。

舞鶴市の小学校給食では、京都府や舞鶴市の事業として「まるごときょうとの日」の取り組みを行っています。この日の給食は、調味料以外の米、魚、野菜などの食材は舞鶴市内産や京都府内産のものを使用します。これに合わせて各校で農業や水産業にたずさわっておられるきょうと食いく先生や、関係機関の方に来ていただき、食に関する指導の授業を行います。

給食で地元の食材を使用したり、その食材の学習をしたりすることで、地元の農業・水産業を身近に感じ、そして郷土を愛する気持ちも育ててほしいと願っています。

この「まるごときょうとの日」の取り組みは、舞鶴市から一部補助金をいただいています。



万願寺甘とうの塩昆布炒め

材料 (5人分)

万願寺甘とう 150g
塩こんぶ 5g
サラダ油 適量

作り方

- ① 万願寺甘とうは、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンで万願寺甘とうを炒め、火が通ったら塩こんぶを加え、さらに炒める。

7/8 (月) まるごときょうとの日の献立

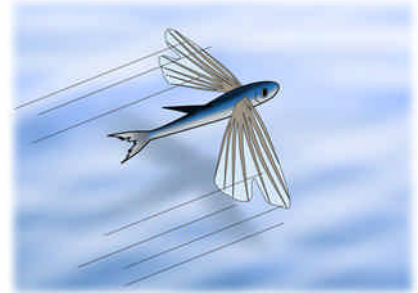
米飯 牛乳 トビウオのフライ

万願寺甘とうの塩昆布炒め

かぼちゃのみそ汁

京都府内産の食材
がたっぷり！

トビウオ(飛魚)



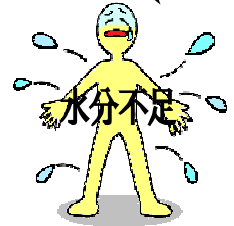
その名前の通り、飛ぶことができる魚です。しかし、鳥のように羽を羽ばたいて長く飛べるわけではありません。

トビウオは、大きな魚などにおそわれると、全速力で泳ぎます。そして、海から空中へ飛び出し、大きなひれでバランスを取って飛ぶのです。

トビウオが舞鶴の海にやってくるのは、5~8月ごろです。別名「アゴ」ともいいます。脂が少なく、体をつくるたんぱく質が多い白身魚で、さっぱりしています。暑い夏でも食べやすいですね。

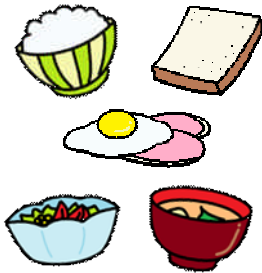
夏バテとは？

“夏バテ”とは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい“慢性疲労”のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因ともいわれます。



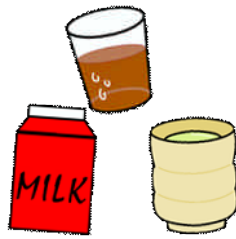
夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

しっかり食べよう！ 朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく主食・主菜副菜がそろった朝食をとりましょう。

のどがかわいたら 麦茶や牛乳を 飲もう！



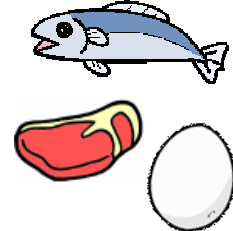
ジュースは、たくさん砂糖が入っているので、飲みすぎるとおれにのどがかわいたり食欲がなくなったりします。普通の水分補給はジュースではなく水や緑茶麦茶など、低エネルギーの飲みものを選びましょう。

色のこい野菜を 食べよう！



不足がちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜は、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。色のこい野菜油にとけるビタミンを多含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。

卵・肉・魚などの たんぱく質を しっかりとろう！



暑いときに食べたくなるのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べものです。しかしたんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまたんぱく質と組み合わせることで食事をとりましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

食欲アップのために、規則正しい生活を！

夏休みだからといって、夜ふかしや朝寝坊をして、朝食を食べなかったり、好きな時間に食事をとったりすると生活リズムが乱れてしまいます。

暑い夏でもしっかり食欲がわいてくるように、早寝、早起きをしましょう。



<お知らせ>

本年5月に市内全小学校で給食アンケートを実施したところ、「学校給食は好きですか」という質問に、82%の児童が「大好き」「好き」と回答しました。