

Table with 5 columns (Monday-Friday) and 2 rows (Week 1 and Week 2). Each cell contains a menu item, its ingredients, and a color-coded nutritional value (Yellow, Red, Green). Total calorie counts are provided at the bottom of each column.

今月のよてい

7月2日(火)・・・境原小、西部小、城山小、隅田中、橋本中のみなさんはセレクト給食です。
7月3日(水)・・・学文路小、あやの台小、三石小、紀見東中、紀見北中のみなさんはセレクト給食です。
7月5日(金)・・・げんきっ子こんだて
今月のテーマは七夕汁です。
魚そうめんを天の川に、オクラを星に見立てています。

橋本市でとれる今月のやさい

たまねぎ、にんじん、キャベツ、ズッキーニ、きゅうり、ねぎ、なす、ピーマン、にんにく、マッシュルームをとり入れる予定です。

三色栄養

- 黄 熱や力のもとになる食品 (こく類・いも・あぶら・さとう)
- 赤 からだをつくる食品 (肉・乳・卵・魚・豆・海そう)
- 緑 からだの調子をととのえる食品 (やさい・くだもの・きのこ)

★献立表の数量は、小学校中学年の1人当りの分量で単位はgです。
★小学校低学年は中学年の分量の10%減
★小学校高学年は中学年の分量の10%増
★中学生は小学校中学年の分量の20%増

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しっかりと睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などによく含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給



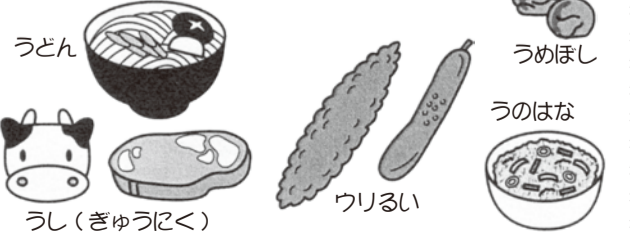
基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

夏の土用の丑の日



今年7月27日「土用」といって、夏を思い浮かべると多いと思いますが、季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18日間(または19日間)のことをいいます。土用の丑の日も年に数回あります。

夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日」に「う」の付く食べ物を食べると夏負け(夏バテ)しないという言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされます(いろいろな説があります)。もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。近年、うなぎはとても高価なので、今年の土用の丑の日には、うなぎの付く食べ物を取り入れてみませんか?



食物アレルギー を知ろう

食物アレルギーとは、特定の食べ物に対し、体を守る働き「免疫」が過剰に反応することによって起こる症状のことです。食べ物や症状は人によってさまざまですが、時に命に関わるアナフィラキシーを起こすこともあり、注意が必要です。

症状の一例



かゆみ、じんましん



くちびるやまぶたのはれ



腹痛、吐き気



口やのどの違和感



咳、鼻つまり

全身に複数の症状が出ることを「アナフィラキシー」といい、さらに、**意識障害**などの症状を伴うことを「アナフィラキシーショック」といいます。



すぐ病院へ!

アレルギーをおこしやすい食品

加工食品には、必ず表示をしなければならない「特定原材料」7品目と、可能な限り表示するよう努める「特定原材料に準ずるもの」20品目が定められています。

特定原材料



特定原材料に準ずるもの



※平成26-27年全国実態調査における発症数の多い順に記載(消費者庁「平成27年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」より)

こんな物にも気をつけて!

食べたり飲んだりしたときだけでなく、触ったり、吸い込んだりしたときにもアレルギー症状が起こることがあります。



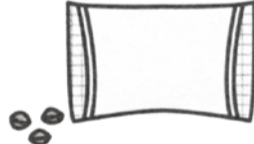
牛乳の空きパック・卵の殻



小麦ねんど



乳成分の入った石けん



そば殻のまくら



小麦粉・脱脂粉乳・きな粉など粉末のもの



おすすめ 給食レシピ

《材料》	《4人分》
そうめん	40g
とうふ	1/3丁(100g)
オクラ	2本
にんじん	2cm~3cm
葉ねぎ	2本
えのきたけ	1/5束
うすくちしょうゆ	大さじ1
しお	ひとつまみ
だし用かつお節	10g
水	800ml

《作り方》

- ① オクラは分量外の塩少々をすりこんで細かい毛を取り、水洗いする。
 - ② とうふはさいの目切、にんじんは短冊切り、オクラ、葉ねぎは小口切り、えのきたけは2cm幅に切る。
 - ③ そうめんを硬めに茹でて水にさらしておく。
 - ④ 鍋に水を入れ、沸騰したら火を止めてだし用のかつお節を入れ、2分ほど煮出してから漉して、だしをとる。
 - ⑤ だし汁に、にんじんを入れて煮る。
 - ⑥ ⑤にオクラ、えのきたけ、とうふ、そうめんを入れて煮る。
 - ⑦ しょうゆ、塩で味をととのえ、ねぎを加えて出来上がり。
- ★ にんじんを星型にすると、いっそう七夕らしくなります。

七夕汁