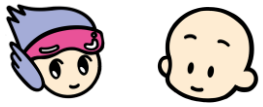
7月 食育だより



上郡町学校給食センター
2024年　7月

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の訪れを感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。**“いつでも・どこでも・だれでも”**熱中症になる可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、すいみん不足や朝ごはんを食べていない人は、熱中症のリスクが高まります。早ね・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

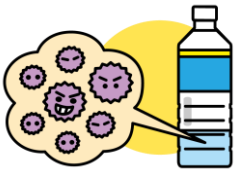
水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、あせをかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどがかわいたと感じる前に飲む

コップ１ぱい程度をこまめに飲む

あせをたくさんかいたときには水分と塩分をいっしょにとる

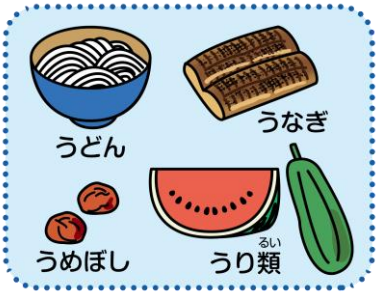


ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水とうは、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗ざいでよく洗い、しっかりかわかしましょう。

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用は年に４回あり、立春、立夏、立秋、立冬の前の１８日間のことで、立秋の前のことを「夏の土用」といい、この期間にある丑の日を「土用の丑の日」といいます。**今年の土用の丑の日**は、**7月２４日**と**8月５日**の**２回**あります。



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えがあり、江戸時代に、暑くてうなぎが売れずこまっていたうなぎ屋が、「本日丑の日」と書いて店先にはったことが由来とされています。暑さがきびしくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。

食育の日特別企画

日本各地の郷土料理を味わおう！

沖縄県

人口：約１４６万人、面積：約２，３００㎢
（兵庫県　人口：約５４０万人、面積：約８，４００㎢）

どんなところ？

日本の南西に位置し、九州と台湾の間にあり、たくさんの島からできています。昔は、琉球王国と呼ばれた１つの国でした。琉球は、中国や日本、朝鮮、東南アジアの国などとの交易により、独特の文化が作られました。

特産物

海ぶどう	シーサー
沖縄そば	首里城
ソーキそば	エイサー
ちんすこう	琉球ガラス

日本一

さとうきび	ゴーヤ
パイナップル	もずく
マンゴー	車えび
シークヮーサー	黒糖

イナムドゥチ

沖縄でイナはイノシシ、ムドゥチはもどきという意味の豚汁です。昔は、イノシシの肉を使っていましたが、イノシシの肉が手に入りにくくなったため、豚肉を使って作られるようになり、この名で呼ばれるようになりました。ポイントは、沖縄独特のカステラかまぼこが入っているところです。旧正月のお祝いや卒業式や入学式、成人式などのおめでたい日に食べられます。

タコライス

タコライスのタコは、味付けしたひき肉とレタス、トマト、チーズなどをトルティーヤではさんだメキシコ料理で、トルティーヤの代わりにご飯にのせたのがタコライスです。アメリカの兵士が安くておなかいっぱい食べられるように作られた説や、沖縄でタコスを売っているお店のまかないだった説があります。

ゴーヤチャンプル

チャンプルは、島豆腐と季節の野菜を炒め合わせた料理です。中でも代表的なものが、ゴーヤチャンプルです。沖縄の家庭料理の１つです。チャンプルには、必ず豆腐を使い、沖縄の豆腐は、かたいため、しっかり炒めることができます。また、できたてをそのまま熱い状態で売られているため、味がしっかりしています。

○●今月の地産地消●○

上郡町	じゃがいも、小松菜、チンゲン菜、玉ねぎ、葉ねぎ、オクラ きゅうり、キャベツ、なす、にんにく、ピーマン、しいたけ モロヘイヤ、ゴーヤ
兵庫県	大麦、豆腐、油揚げ、しぼり豆腐、豚肉、とり肉、もやし にんじん、マッシュルーム、たまご

毎日の給食を Instagram で 紹介しています。