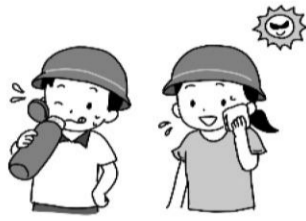


給食だより

三沢市
学校給食センター

暑い夏を乗り切ろう

今年も危険な暑さが予想されています。みなさんはどんな暑さ対策をしていますか？夏休みも近づいてきました。今月は、自分に合った暑さ対策を学んで、実践していきましょう。



夏野菜を食べよう



対策1

こまめな水分補給



子どもや高齢者は、熱中症になりやすいと言われています。

のどが渇く前に、水分をとるようにしましょう。

基本的には水でよいですが、長時間運動する場合や大量の汗をかく時などは、スポーツドリンクを選ぶとよいでしょう。飲み物が冷たすぎると体がびっくりしてしまうので、水は入れすぎず、おいしく飲める温度に調整できるといいですね♪

対策2

3食しっかり食べる



私たちは、1日にとる水分の40%ほどを食事からとっています。

例えば、食欲がないから、朝ごはんを食べなかった場合、1日に必要な水分が足りなくなる場合も考えられます。体調が悪いときは、熱中症にもなりやすくなってしまいます。3食の食事をしっかりとって体調を整えましょう。

対策3

暑さ指数(WBGT)をチェックする



環境省
「熱中症予防情報サイト」↓



暑さ指数(WBGT)とは、熱中症を予防することを目的とした指標で、

①湿度、②日射など周辺の熱環境(熱くなりやすいかなど)、③気温の3つから計算されています。R6年4月24日から環境省より「熱中症特別警戒アラート」に関する情報提供も始まりました。QRコードからHPに入れます。ぜひチェックする習慣をつけて、暑さ対策をしていきましょう。

参考:環境省HP(熱中症予防情報サイト)、一般財団法人日本気象協会HP(熱中症)ゼロへ

なごやのBIBINGO
チャレンジ!
食べからずにはまじょう



献立の紹介



6月13日に実施した「ふるさと産品給食の日」の献立を紹介します。この日は、地域の食材を知ってもらうために、青森県産の食材をふんだんに取り入れました。

- ごはん・・・三沢市産米まっしぐらを使用。
- 大豆ミート春巻き・・・最近注目されている大豆ミートを使用した春巻きです。大豆は青森県産です。
- 長いものそぼろ煮・・・長芋は三沢市産。鶏肉は青森県産。
- かきたま汁・・・青森県産の鶏卵と小松菜、県産大豆で作られた豆腐を使用しました。
- 青森県産牛乳

山口県

日本味めぐり

～ちしなます～

★ちしなますとは？

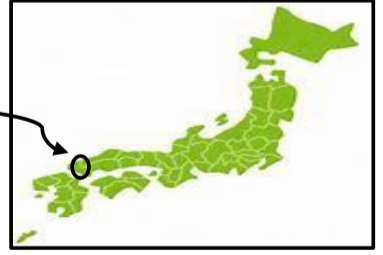
かきちしやは、サニーレタスに似た、下関を中心とする伝統野菜です。その伝統野菜「かきちしや」を使った郷土料理が「ちしなます」です。ちぎったちしやを、酢味噌で和えたもので、焼き魚をほぐしたものや、ちりめんじゃこを加えたりと、カルシウムが豊富にとれ、栄養価が高いと親しまれている家庭料理です。この料理が誕生したのは毛利時代のことです。関ヶ原の戦い後、困窮した人々の中で考案されたといわれています。近年、かきちしやが手に入りにくくなっているため、代用として、サニーレタスやグリーンレタスを使うことが多くなりました。

★山口県の特産物

〇ふぐ
下関は石川県、島根県、静岡県などで水揚げされる天然ふぐの約8割と、長崎県や熊本県で養殖されるとらふぐの大部分が集まる一大集積地です。

- 材料(4人分)
- ・サニーレタス・・・60g
 - ・レタス・・・40g
 - ・きゅうり・・・40g
 - ・ポイルわかめ(生食用)・・・40g
 - ・ツナ・・・40g
 - ・コーン缶・・・20g
 - ・白みそ・・・大さじ2
 - ・砂糖・・・大さじ1・1/2
 - ・酢・・・大さじ1・1/2

ここが山口県!



【作り方】

- ① サニーレタス、レタスは食べやすい大きさにちぎって水にさらしてアクをとり、よく水気をきっておく。
- ② きゅうりはスライスし、薄めの塩(分量外)をふって、水気をしぼる。
- ③ コーン缶は汁をきっておく。
- ④ ツナの水気をしっかりきる。
- ⑤ 調味料(白みそ・砂糖・酢)を混ぜ合わせておく。
- ⑥ ツナをボウルに入れ、⑤の調味料を混ぜ合わせる。わかめと①～③の材料を加え、和える。

残食量(食べ残し) 令和6年5月... 1,994キロ(1人1日あたり...約31g)

ごはん一口頑張っておく!