



7月 給食だより

令和2年(2020年)
水戸市立学校給食共同調理場



今月の給食目標
暑さに負けない体をつくろう



暑い時には、食欲がおとろえがちです。早寝早起きを行い、1日3回の食事をしっかりとることが、暑さに負けない体をつくることにつながります。

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて、毎日元気に過ごしましょう。



暑い季節、元気に過ごすために、下記の『夏の健康チェックリスト』でチェックしてみましょう。すべてにチェックマークがつくと夏バテしないで元気に過ごすことができます。

夏の健康生活チェックリスト

- 毎日、決まった時間に起きたり寝たりする。(早寝早起き)
- カーテンを開けるなど、朝の光を浴びるようにしている。
(体内時計を整える。)
- 毎日、朝ごはんを食べる。(脳や体が目覚める。)
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 夕方など涼しい時間に、外で体を動かす。
- テレビやパソコン、スマホなどを使用する時は、時間を決める。
- 寝る時、部屋を真っ暗にして眠る。
(脳や体が休養する。)



忙しい朝にも、カルシウムがとれるお手軽メニュー

手作りふりかけ

【材料】(作りやすい量: 10人分)

- かつお節 20g
- ちりめんじゃこ 30g
- 白いりごま 10g
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ1/2

調理時間 : 約10分
保存方法 : 冷凍保存できます

【作り方】

- ① かつお節、ちりめんじゃこ、ごまは乾煎りする。
- ② しょうゆ、砂糖、酒、みりんを煮立てタレを作る。
- ③ タレに①を少しずつ入れ、混ぜ合わせる。

時間のない日の朝ごはんにぴったりです。給食でも大人気です!



水分をしっかりとろう!



夏は、たくさん汗をかくため、意識して水分補給をすることが大切です。水分をとるタイミングや、どのようなものを飲むと良いかを下記で確認しながら、しっかり水分をとるようにしましょう。

水分をとるタイミング

水分はのどが渇く前にとることが熱中症予防につながります。下のチェックを参考にしてみてください。

- 朝、起きたとき
- 運動の前と後
- 食事の時
- お風呂に入る前と後
- 寝る前

熱中症を予防するための飲み物

日常的に飲む飲み物は、水や麦茶、お茶にしましょう。甘い清涼飲料水は砂糖が多く含まれているので虫歯や肥満などの原因になります。飲む回数や量を決めて飲みすぎないようにしましょう。



MITOごはん【地場農産物の活用促進事業】

【学校給食開発品】「みとちゃんぎょうざ」

みとちゃんぎょうざの餡には、水戸市産のキャベツ・にら・長ねぎ・豚肉、皮の一部には、水戸市産の米粉を使用しています。米粉の皮は、揚げるとパリパリとし、ゆでるとモチモチになります。



* 共同調理場で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。6月5日(金)~6月19日(金)までの52件の測定を実施しました。検査結果は不検出でした。