

給食だより



令和2年度

7月号

(毎月19日は食育の日)

沖縄市立学校給食センター 第3調理場

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

夏の誘惑!

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意

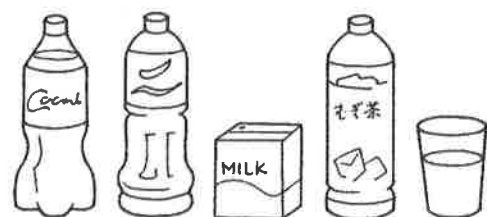


暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎでしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりにすぎになります。



七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします



食物アレルギーって知ってる?

食物アレルギーとは、原因となる食物を食べたり触ったりした際に、アレルギー症状が引き起こされることをいいます。症状は、じんましんやかゆみなどの皮膚症状のほか、粘膜症状、呼吸器症状などさまざまです。食物アレルギーについて知りましょう。



食物アレルギー どんな症状が出るの?

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
 赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど	 白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	 のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど	 気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など
そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。			

《 こんだて表の見方 》 ☆毎月給食にどんな食材が入っているかチェックしてみましょう。

日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
		(血や肉、骨を作る)	(熱や力になる)	(体の調子を整える)	
○日	牛乳	牛乳			
(月)	むぎごはん		麦、米		
	かしわ汁	鶏肉、油揚げ(大豆)		ごぼう、とうがん、人参 長ねぎ、椎茸	塩、うす口しょうゆ(大豆、小麦) だし昆布、酒、花かつお
	いわしの梅香あげ	小いわし梅の香揚げ(小麦)	大豆油		
	もやしとニラの炒めもの	沖縄豆腐(大豆) 豚肉	ごま油(ごま、大豆)	たまねぎ、にら、もやし、人参、 木くらげ、おろししょうが、 おろしにんにく	塩、濃口醤油(大豆、小麦) 本みりん、酒

- ①献立名(こんだてめい)
- ②入っている食品の名前
() はアレルギー症状の原因となるアレルゲンを表示しています。
- ③食べ物のはたらき(赤・黄・緑の食べもの)

※沖縄市第3調理場では5月から揚げ油がなたね油から大豆油に変更になりました。
疑問・質問などがございましたら
第3調理場までご連絡下さい。