



給食だより 7月号



夏を元気に過ごすには！？ 意識してほしい「なつのしょくじ」



な

生ものに注意

夏は食品が弱りやすい時期です。



食べものはなるべく
冷蔵庫にいれよう！

つ

冷たいものはほどほどに

冷たい物の食べすぎは、お腹をこわす原因に。



「アイスは1日1個」等、
ルールを決めよう！

の

のみものも意識して

ジュースや清涼飲料水は砂糖がいっぱい。



甘いものばかりでなく、
水やお茶も取り入れよう！

し

室外で運動しよう

つい涼しい部屋にこもりがちですが・・・



日光にあたるのも大切！
熱中症には気を付けて！

よ

よく食べて、夏バテ知らず

暑い夏、食欲が落ちる時もありますが・・・



食べないと体力がでません！
夏こそしっかりと食べよう！

く

クエン酸で疲労回復

クエン酸には疲れをとるパワーがあります！



レモンや梅干しはクエン酸
の宝庫！ぜひチャレンジを！

じ

時間を決めて1日3食

夏休みは生活リズムが崩れがちです。



3食しっかりと食べて、
生活リズムを保とう！

夏休みまでひと月を切りました！これからさらに暑くなり、本格的な夏をむかえます。

食生活に気を付け、夏を元気に過ごしましょう！

7月の伝統行事は、何がある？

7月2日「半夏生」

◆「半夏生」とは？

夏至から10～11日目のことで
田植えを終える目安の時期。昔はこ
の時期になると、大体の家で田植え
を終えることから、田植えの終わら
い感謝するとともに、これからの夏
に備えて休養をとる日だったそう。

◆まつわる食べ物とは…

この日には、自分のところで収穫
した小麦を使ったうどんやだんごを
作り、一休みしていたそうです。

7月7日「七夕」

◆「七夕」とは？

「五節句」と呼ばれる季節の節目
の行事の1つ。七夕の日には、願い
事を書いた短冊や色とりどりの飾
りを笹の葉につるします。

◆七夕のとある言い伝え

「七夕にそうめんを食べると
大きな病気にかからない」という
言い伝えがあるのだとか！
これにならって、給食にも
そうめんが登場しますよ^^



給食室からこんにちは！

～ 6月の給食に「政府備蓄米」が登場しました ～

政府の備蓄米放出を受けて、6月の給食で一部、政府備蓄米が提供されました。
せっかくの機会なので、備蓄米について簡単に紹介したいと思います^^

～ ざっくり知ろう！政府備蓄米制度！ ～

Q 政府備蓄米って何？

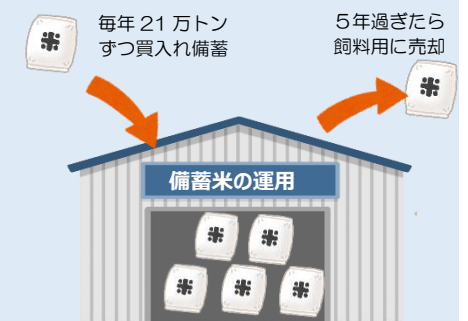
A 米の生産量が大幅に減った場合に備えて、
法律に基づいて国が保管している米のこと。

Q どれくらい備蓄しているの？

A 毎年21万トン×5年間⇒約100万トン
(原則5年間保管。
5年経過後、飼料用等として売られます。)

Q どのように保管されるの？

A ほとんどが「玄米」のかたちで、倉庫に保管されています。
倉庫の中は温度15℃以下、湿度60%～65%とルールが決まっており、
長期間保管をしてもおいしく食べられるように考えられています。



今回は長期間の米の価格高騰を受けて、政府備蓄米が放出されることとなりました。
さまざまなお米のピンチに備えるために、政府備蓄米制度があるようですよ！