



# 7月 給食だより

令和4年(2022年)  
水戸市立渡里小学校

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。暑くなり始める時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしましょう。また、こまめな水分補給とバランスの良い食事をとって暑さに負けない体をつくりましょう。

今月の給食目標 暑さに負けない体を作ろう



## 夏ばて予防

## 夏の生活チェック

### 1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



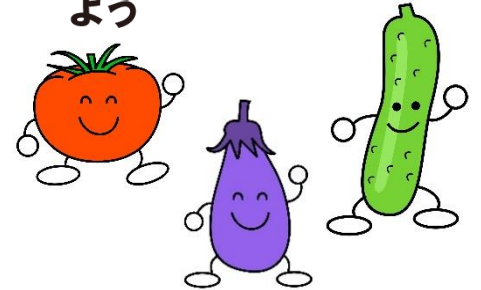
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷えてしまいます。また、冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよるので、温かい食べ物などをバランスよく食べることを意識しましょう。

### 2 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大切です。特に朝ごはは1日を元気にスタートするために必要です。ご飯やみそ汁は水分補給にも役立ちます。

### 3 夏野菜をたくさん食べよう



夏野菜にはビタミンやミネラル、そして水分がたっぷり入っています。食事だけでなくおやつにもいいですね。

### 4 牛乳も忘れずに飲もう



吸収率のよいカルシウム源や夏のスタミナ補給として飲みましょう。乳アレルギーの人は豆乳や小魚などで補いましょう。

### 5 冷房に気をつけよう



冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし汗をかきましょう。

### 6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏は、つい寝るのが遅くなりがちです。睡眠不足は体調不良にもつながるので早寝早起きを心がけましょう。

## 水分補給と3つの約束

- ①のどがかわく前、汗をかく前にこまめに飲もう。
- ②飲み物の種類に気をつけて、甘いジュースよりも水やお茶を選ぼう。
- ③飲みすぎに注意しよう。一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。



# 統一献立



## MITO ごはん

ごはん 牛乳 みとちゃん揚げ餃子 梅昆布和え 春雨のスープ



みとちゃん

## 我が家のおすすめ料理

### ベーコンとオクラのコンソメスープ

レシピ紹介

《内原小学校 3年生 保護者 國井 梓 さん 考案レシピ》

**アピールポイント** 子どもにも作りやすいスープです。家にある食材で気軽に作れます。

《材料（約4人分）》

- ・玉ねぎ 1個
- ・おくら 4本
- ・ベーコン 30g
- ・卵 1個
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・コンソメ 1個
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・水 700cc

— 作り方 —

- ① 鍋に水を入れて、薄切りにした玉ねぎとコンソメを入れる。
- ② 沸騰したら、輪切りにしたおくらと細切りにしたベーコンを入れる。
- ③ 溶いた卵にマヨネーズを混ぜ、鍋に加える。
- ④ 仕上げに塩とこしょうで味を調える。



## 水戸市産の食材発見！ 🍆～なす～ 🍆



さいとう 利男さん（水戸市河和田町）



今月は水戸市で生産されている「なす」について紹介します！今回お話を伺った齊藤さんは、2人の息子さんと共に、なすやにんじん、とうもろこしなど、沢山の野菜を育てています。

約20名のなす生産者が所属している「なす部会」の一員であり、「千両2号」という品種を育てています。皮が柔らかく、みずみずしいのが特徴です。

就農して、50年近くという齊藤さん。「手間をかけた分だけ、収穫できるし、おいしい野菜が採れるんだよ」と笑顔で話してくれました。

そのお話のとおり、なすに傷がつかないように防風ネットの囲いをしたり、根の病気にならないように連作はせず、毎年畑を移動したりするなど、おいしく育つように沢山の工夫をして丁寧に栽培されています。

なすは5月～10月に栽培され、8月頃収穫のピークを迎えます。多い時で1日500～600kg採れるそうです。水戸市のJAに出荷する他、直売所やスーパーでも売られているので、地元のおいしいなすを食べてみてください！