

# 7月の給食だより

平成30年度7月  
富士宮市立学校給食センター

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。楽しい夏を元気に過ごすために、夏の食事に気をつけ、水分のとり方に注意しましょう。

## 夏は上手に水分補給

### こまめに少しずつ

のどが渇く前に飲むことが大切です。



### 冷やしすぎに注意

冷蔵庫から取り出した状態が適温です。

5℃～15℃

### 甘くない飲み物

水や麦茶などを選びましょう。



## 大切です朝ごはん!

早寝早起き 3色そろった朝ごはん  
で、暑い夏も元気に過ごそう。

### 夏バテ予防に!

エネルギーが効率よく使われ、暑さに負けない体をつくります。

### 熱中症予防に!

寝ている間に失われた水分を、朝ごはんからしっかり補給しましょう。



夏に必要な栄養や水分の多い夏野菜がおすすめです。



### 自分でつくってみよう!

宮っ子オリジナル朝食コンクールレシピ等を参考に、簡単で、栄養バランスのよい朝ごはんづくりにチャレンジしてみましょ。レシピは、富士宮市ホームページにのっています。  
(トップページ→市民の皆さんへ→教育・文化・スポーツ→学校教育→朝食コンクール)



## 給食レシピの紹介～ひじき煮～

子どもたちが食べやすいようにツナを使ったひじき煮です

### 【材料 -4人分-】

- ・炒め油・・・適量
- ・乾燥ひじき・・・大さじ3
- ・にんじん・・・1/5本
- ・ツナ・・・ツナ缶 1/3
- ・かつおだし・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・水・・・小さじ4

### 【作り方】

- ①乾燥ひじきを水で戻し、にんじんを千切りにする。
- ②熱した鍋に油をひき、ひじき、にんじんをさっと炒める。
- ③水を入れ、調味料を加え煮詰める。
- ④最後にツナを加える。

## 夫婦都市提携 50 周年記念

日本一の山「富士山」をもつ富士宮市と、日本一の湖「琵琶湖」をもつ滋賀県の近江八幡市が、夫婦都市となって50周年を迎えました。

両市の絆を深めるための記念事業のひとつとして、近江八幡市特産の近江牛を使用した給食を提供します。

近江八幡市 ゆかりの食材	Aコース	Bコース	中コース
近江牛を使用した 近江牛コロッケ	4日	2日	3日

## ファミリークッキングのお知らせ

夏休みを利用して、料理を作る楽しさ、食べる喜びを家族やお友達と一緒に体験してみましょ。

- 場 所 8月2日(木)芝川中学校  
8月3日(金)保健センター  
8月4日(土)総合福祉会館
- 時間・定員 いずれも9:30～12:30 先着15組
- 対 象 市内小学生とその保護者(4年以上は子ども同士で参加可)
- 料 金 子ども200円・大人300円(材料費)
- 内容・講師 食育の話・調理実習 富士宮市食育ボランティアななくさ会員
- 持 ち 物 エプロン、三角巾、ふきん2枚
- 申込み期間 7月3日(火)～7月26日(木)
- 申込み先 健康増進課(保健センター) 電話22-2727