



食育だより

毎月19日は、食育の日！

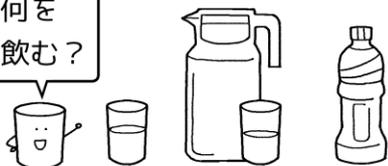
令和6年7月
嵐山町学校給食センター



もうすぐ1学期が終わり、夏休みが始まります。夏休み中は、食生活が乱れがちです。早寝早起き朝ごはんを心がけて、暑い夏を元気に過ごしましょう！また、今年の夏も暑くなるようなので、こまめな水分補給で熱中症の予防をしましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



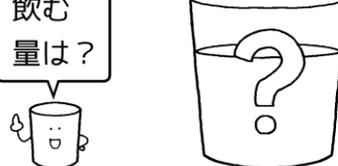
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。



毎月の食育の日に、世界の食文化を紹介します！

トルコ

今月は、トルコです。

トルコは、アジアとヨーロッパの境目にあり、古代から文明が栄えた土地です。歴史の中で、様々な食文化を取り入れて発展したトルコ料理は、世界三大料理の一つに数えられています。16日の給食では、ハブチュ Cholbas・チキンケバブが出ます。ハブチュ(=人参) Cholbas(=スープ)は人参がたっぷり入ったスープです。ケバブは、トルコの言葉で焼いた肉という意味です。トルコでは宗教の関係で、鶏肉や羊肉を使います。給食では、トマトやハーブで漬け込んだ鶏肉を焼いたチキンケバブが出ます。

7月7日は

七夕です

七夕は、中国から伝わった織姫と彦星の伝説と、日本古来の棚織(たなばた)という行事が合わさって今の形となりました。七夕には、天の川に見合立てて、そうめんの入った汁物を食べる風習があります。給食では5日に、天の川をイメージしたすまし汁とコロケ・フルーツポンチが出ます。



学校給食センター見学会を開催します！

昨年、大好評だった給食センター見学会を今年も開催します！！

今年は、申込不要でどなたでも自由に見学できます。

みなさんのご来場をお待ちしています！

体験コーナーや
クイズラリーも
あるよ！

7月31日(水)

9:00～12:00 / 13:00～15:00(最終入場 14:30)

持ち物：上履き・下足を入れる袋

※小学生以下は、保護者の同伴が必要です。

詳しくは、給食センターホームページをご覧ください。

