

給食だより

7月

舞鶴市立福井小学校

～ 7月3日は まるごときょうとの日 ～

調味料以外の米、魚、野菜などの食材を舞鶴市内産や京都府内産のもので給食を作ります。そして、子どもたちに地産地消のよさを知らせ、郷土を愛する気持ちを持たせたいと願っています。この取組は、4年目になります。この地産地消を進める給食を実施するために、舞鶴市より補助金を受けています。

ご家庭でも、給食を話題にいただき、舞鶴でとれる魚や旬の野菜について関心を持つようになることを期待しています。

3日(月)ごはん
スズキの万願寺ソース

京都府南丹市で製造

舞鶴産コシヒカリ

佐波賀だいこんのピリ辛炒め
きゅうり

かぼちゃ、たまねぎ
舞鶴わかめ、平天
とうふ(製造)

スズキ, 万願寺甘とう
にんにく

万願寺ソース

万願寺甘とう、にんにく、土生姜をみじん切りし、しょうゆ・砂糖・豆板醤・酢・水と合わせ加熱しソースを作ります。どんなものにもあいます。

万願寺ソース

舞鶴のさかな

佐波賀だいこん

佐波賀だいこんは、根元は太く先がとがった形で葉は濃い緑色でタンポポの葉のように地表に広がります。60年ほど前に舞鶴市の特産物として盛んに栽培されていたものですが、普通の大根に比べ、栽培期間が長く、身が引き締まって重く、引き抜くのに力があるため、だんだんと生産されなくなってしまいました。

最近になり、煮込んでも煮崩れにくい、葉もおいしく食べることができるなど、再び注目され「京の伝統野菜」に指定されました。今回は、その佐波賀だいこんを舞鶴市内の業者が塩漬けにし、給食用に加工したものを舞鶴市の小中学生が食べます。

～夏を元気に過ごすために！！～

暑い日が続くと、体が疲れやすくなったり食欲がなくなったりして、夏バテすることがあります。夏を元気に過ごすために、気をつけることは・・・

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体は疲れやすくなります。朝寝坊をして、朝食を抜くことがないようにしましょう。

また、栄養のバランスを考えて3食きちんと食べることが大切です。

こまめに水分をとる

タイミング

「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲む。

水か麦茶がよい。汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効。

種類

暑い夏は汗を多くかくので、体から水分が失われ、脱水症状などを引き起こしやすくなります。のどがかわいた時ではなく、かわく前からこまめに水や麦茶で水分をとりましょう。

量

1回コップ1杯ほどを何度かに分けて少しずつ飲む。

温度

5～15℃が最適。冷やしすぎないようにする。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎたり、だらだら食べたりすると、食事が食べられなくなり、栄養が偏り、だるさの原因になります。

また、冷たいものとり過ぎは、体調を崩すことがあるので気をつけましょう。