

7月給食たより

令和3年度

砺波市学校給食センター

ひごとくはあつあつと暑くなるに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。

学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



<p>夏休みの食生活 気をつけたいポイント</p>	<p>な んでもた食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>や さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p>す いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p>み んなで食事をする機会をつくろう</p>

7/7 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。富山県では砺波市の大門そうめん、南砺市の清流そうめんが有名です。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)
- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)

給食メニューの簡単レシピ

五色あえ (7月7日 七夕献立 に登場します。)

材料 (4人分)

- 小松菜 60g もやし 70g にんじん 25g コーン 30g
- 刻み昆布 5g 醤油 大さじ 1/2 砂糖 小さじ 1/3

作り方

- ① にんじんを細く切る。
- ② 小松菜、もやし、にんじんをゆでて、水気をよくしぼる。
- ③ ②に刻み昆布、コーン、調味料を加え、あえる。

