

## 暑い時の食事



夏の暑い日差しや厳しい暑さは、体にとって大きなストレスになります。こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり疲れやすくなったりします。そんな時に意識して摂りたいのがビタミンという栄養素です。ストレスに対抗するためのビタミンCや炭水化物をエネルギーに変えるために欠かせない働きをするビタミンB1を積極的に摂るよう心がけましょう。

### ビタミンCを多く含む食品



### ビタミンB1を多く含む食品



◎ご家庭でもこどもたちへこまめな水分補給の声かけを！

★熱中症について学べる動画（環境省）が以下のサイトにあります。

[https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_library.php](https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_library.php)



「おいしく堺をクッキング」のご案内  
～堺で育った食材を使った親子料理教室の開催～  
主催：（公財）堺市学校給食協会



◎対象者 小学校6年生の児童と保護者

◎日程・場所（いずれの日程も9:30～12:00です）

日程	会場
7月25日（土）	梅文化会館（梅・美木多駅前）
8月1日（土）	東文化会館（北野田駅前）

◎申込期限：7月10日（金）（応募多数の場合は抽選）

◎詳細は上記QRコードからご覧ください。

## 旬の野菜（モロヘイヤ）を使った料理

### ～モロヘイヤ入りスープ～

（材料4人分）

- ・ベーコン・・・40g
- ・にんじん・・・40g
- ・豆腐・・・80g
- ・中華パイオン・・・小さじ1
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・モロヘイヤ・・・15g
- ・たまねぎ・・・1/2個
- ・うすくちしょうゆ・・・大さじ1
- ・水・・・約500cc



（作り方）

- ① ベーコンは食べやすい大きさに切る。モロヘイヤは茎と葉に分けてそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは5mm厚さのいちょう切り、たまねぎはうす切りにする。
- ③ 鍋を熱し、ベーコンを炒め、塩・こしょうをふる。
- ④ にんじん・たまねぎを入れて炒める。
- ⑤ 水を入れて煮、アクをとり、中華パイオンを入れて煮る。
- ⑥ モロヘイヤの茎を入れて煮る。
- ⑦ うすくちしょうゆ・塩・こしょうで調味し、食べやすい大きさに切った豆腐を入れ、モロヘイヤの葉を入れ、十分に煮て仕上げる。

## 食育クイズ！



【問題】

暑い季節にぴったり。焼くと香ばしく、冷やして食べてもおいしいです。生産量は北海道が一番です。さてこの野菜は何でしょう？

- ①とうもろこし ②トマト ③なす

## 台風等による

## 臨時休業時の給食献立の対応について



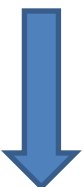
台風等による警報発令により市内全校が一斉臨時休業となった場合、休業明けの給食は臨時休業日に提供予定であった献立をスライドして実施します。この献立のスライドは、給食中止に伴う食材の廃棄を削減することを目的に実施します。

なお、学校単位で臨時休業となった場合は、この対応は適用されません。

台風等による市内一斉臨時休業が予測される場合は、前日に改めて献立変更内容の詳細についてお知らせします。

### 〔献立変更例〕

平常時



台風等で  
臨時休業となった場合

当日 ←	翌日 ←
主食（パン・ごはん） ←	主食（パン・ごはん） ←
牛乳 ←	牛乳 ←
おかず ←	おかず ←
当日 ← （臨時休業日） ←	翌日 ← （学校再開日） ←
給食中止 ←	主食（パン・ごはん） ←
	牛乳 ←
	おかず ←

※主食のみ、製造上の都合で学校再開日当日の予定通りの主食となります。