



給食だより 7月

令和3年7月 福井県立盲学校

1学期も残すところあとわずかです。もうすぐ夏休みが始まります。暑さに負けないように、いつも通り早起きして、しっかり朝ごはんを食べて、気持ちよく1日を始めましょう。

給食目標 ^{たの} ^{しよくじ} 楽しく食事をしよう

新型コロナウイルス感染症予防のため、食事中はお話できません。そんな中楽しく食事をするには、みんなが気持ちよく食事ができるよう、「食事をする環境を整えること」と「食事のマナーを守ること」が大切です。

- ・手をきれいに洗う
- ・食器を正しく持って食べる
- ・姿勢を正して食事をする
- ・音を立てずに食事をする



自分だけでなく、相手の気持ちを考えて食事をするのが、楽しい食事につながります。今一度自分の食事を振り返ってみましょう。

7月2日 ^{はんげしょう} 半夏生の献立

夏至から数えて11日目、これからが夏本番というこの日、大野地区では江戸時代より脂ののった丸焼きの鯖を食べる風習があります。江戸時代、農作業で疲れた体を癒し、暑い夏を乗り切るための貴重なスタミナ源として、藩主が領民に奨励したのが始まりと言われています。給食では「焼きさば混ぜご飯」が出されます。焼き鯖を食べて暑い夏を元気に乗りきりましょう。

7月19日 ^{まる} ^{きゅうしよく} 丸ごと給食



丸ごと給食とは、一物全体食の訓えを生かした献立です。

福井市生まれのお医者さんである石塚左玄は、日本で初めて食育という言葉を使って食の大切さを広めました。その左玄の訓えの一つ、一物全体食に基づいた給食が出されます。一物全体食とは、「栄養は食べ物の一部分にあるのではなく、食べ物の全体にあるから、なるべくそのまま、まるごと食べると体に良い」という訓えです。

給食では頭からしっぽまで食べられるししゃもと、いつもは皮をむいている大根、にんじんをそのまま取り入れました。

食育目標 ^{なつ} ^{しよくじ} ^{かんが} 夏の食事について考えよう

暑い日が続くと、食欲がなくなりますが、ジュースやアイスクリームなど冷たいものばかり摂っていると夏バテしてしまいます。夏を乗り切るためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事をしましょう。

食中毒に注意



- 手洗いを忘れずに。(料理・食事前後、帰宅時、トイレ後)
- 生野菜・果物はよく洗う。
- 生肉の取り扱いに気をつける。

規則正しい食生活を

- 3食きちんと食べる。
- 夜遅くに食事をしない。
- 早寝・早起き・朝ご飯をする。

水分のとり方に注意

- 冷やしすぎない→よく冷えたジュースは甘さを感じず、飲みすぎてしまうため、胃腸を弱らせてしまう。
- 出かけるときはお茶を持参する→外出先でのどが乾いたらいつでもお茶が飲めるように準備する。
- おやつには牛乳かお茶をそえる→甘いお菓子と甘い飲み物の組み合わせは糖分オーバー。給食がない日には、1日にコップ1杯の牛乳を飲めるとよい。



ごはんや汁物にもたくさんの水分があります。また、旬の夏野菜には他の野菜に比べたくさんの水分とミネラルが含まれているので、食べ物からの水分補給も意識してとりましょう。

7月7日 ^{たな} ^{ばた} 七夕の献立



7月7日は七夕です。織姫と彦星が年に1度だけ天の川を渡って会える日です。織姫はとても美しい布を織る天女で、彦星は働き者の牛追でした。2人は結婚したとたん働かなくなってしまいました。それで織姫のお父さんが怒り、7月7日にしか会えないようにしてしまいました。当日の給食は七夕そうめん汁です。“そうめん”を織姫が布を織るために使う糸に見立て、星型のオクラを入れて七夕らしい献立です。

7月16日 ^じ ^ば ^{すいさんぶつ} ^{むしょうていきょう} 地場水産物 無償提供

今月はふくいサーモンが出されます。福井県では6年前より養殖されており、大野市や勝山市で卵からふ化し、1年かけて約40cmまで淡水で育てた後、福井市、美浜町、小浜市、おおい町の4カ所の海で半年約60cmに育てるそうです。特徴は程よく脂が乗っていて、身が締まっているところです。今回は包み蒸しを予定しています。