

7月給食だより

いよいよ夏休みが近づいてきましたね。夏休みを元気に過ごすためには、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べることが大切です。3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整え、暑さに負けずに過ごしましょう。

★世界の料理～韓国～

6月は、6日に韓国料理の「チュモッパ」ができました。

チュモッパは、韓国の家庭料理の1つで、日本のおにぎりに似ています。おにぎりと言うと三角形のものを思い浮かべる人が多いかと思いますが、韓国のチュモッパは、1口サイズの丸い形に作られています。具材を混ぜ合わせて、にぎりこぶしのように丸めたことから、韓国の言葉では「チュモク」はにぎりこぶし、「パプ」はごはんという意味があり、この2つの言葉を組み合わせて「チュモッパ」と呼ばれるようになったそうです。

韓国では、たくあんや野菜、韓国

のりなどがはいっているそうです。

給食でも、たくあんやねぎ、ぶた肉

や刻みのりを入れて、しょうゆや料理

酒、ごま油で味付けをして、炊きあげました。



★たなばたって？



毎年7月7日は、「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の話がもとになった行事で、機織りの糸や夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食でも7月7日に「七夕スープ」がでます。夜空に輝く星に見立てた、オクラなども入っています。

★水分補給をしっかりとしよう！

水分補給は、室内にいても、のどが渴いていなくても、日常生活の中で適度に行うことが大切だとされています。

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、くれないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

おま 甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



こまめに水分を！

