

暑くなりました～。皆さん体調はいかがですか？
給食室の中はお釜の蒸気や、あげものの油で暑いこと暑いこと…(汗) スタッフは、フウフウいいながら真っ赤な顔をして給食を作っています。
「ごちそうさま～」「おいしかったよ」の声にはげまされて、日々がんばってます！

今年は夏休みが短いです。どんどん暑くなるし、マスクもつけているし…
しっかり食べて、体調を整えとかないとバテるよなあと思っています。
冷たいものとりすぎは胃に負担がかかり食欲低下の原因になります。
体を冷やしすぎないようにしましょう。

栄養教諭 きたか

暑さに負けないためにも 規則正しい生活を！

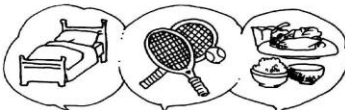
夏は高温多湿なので、からだの機能が約10%も低下します。食欲が減退気味。ポイント1～5を守るよう心がけましょう。



ポイント1 水分の補給は牛乳か麦茶で！ジュース、コーラはひかえめに。



ポイント2 十分な休息、適度な運動、そして規則正しい食生活。これが暑い夏をのりきるための条件です。



ポイント3 朝食は午前中のエネルギー源です。必ず食べましょう。たんぱく質、ビタミン類も忘れずに…



ポイント4 香辛料、酸味、盛り付けを工夫して食欲の増進を。あぶらを利用して、少量でも栄養の確保を。



ポイント5 野菜を多く食べましょう。ピーマン、にんじんなどの緑黄色野菜を多く食べるよう心がけましょう。



どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



飲みすぎに注意！ ペットボトル入り 甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは過しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさげましょう。

暑い夏こそたくさん食べよう！ 今がおいしい夏野菜

夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいいます。旬の野菜はおいしくて栄養価も高くなっています。夏野菜はトマトやズッキーニ、オクラ、かぼちゃ、ピーマンなどがあげられます。

これらの野菜には、水分がたくさん含まれていて、1個分でコップ1杯分の水分になるものもあります。そのため、夏野菜は夏の暑い時季の水分補給にもなる食べ物です。また、ビタミンなども多く含まれ、色の濃い野菜が多いので、料理の彩りになります。

水分やビタミンが豊富で、彩りがきれいな夏野菜は、食欲がなくなりがちなこの時季に食べたい野菜です。暑い季節こそ、今が旬の夏野菜をたくさん食べて、元気にすごしましょう。



ざいりょう (4人分)

- ・もめんどうふ…中くらいのもの1丁 (あれば、しまどうふ)
- ・ゴーヤ…中1本
- ・ぶた肉…150g
- ・たまねぎ…中1こ
- ・たまご…2こ
- ・かつおぶし…1カップ
- ・しょうゆ…大さじ3
- ・酒…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・こしょう…少々

おきなわりょうりのゴーヤチャンプルー

- ①もめんどうふは半分にあつみにし、おさらのせて電子レンジで2分加熱し、水切りをする。
- ②ゴーヤはたて半分に切り、種とわたをいねいに取りのぞき、うすくスライスする。
- ③②を塩でもみ、水にさらす。
- ④たまねぎは、くしがた切りにする。
- ⑤フライパンを熱してぶた肉をいため、ゴーヤ、たまねぎを入れ、もめんどうふをつがしながら入れる。
- ⑥火が通ったら、ときたまごを入れる。
- ⑦かつおぶしを入れ、調味料で味をつければできあがり。

「しまどうふ」とは、おきなわのとうふです。おきなわでは、できたてのホカホカが、ピニールぶくろいに入っておみせでうられているそうぞう。





日	曜	給食時間	献立名	主要材料			エネルギーたんぱく質	一口メモ
				主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる		
1	水	17:45 18:25	チキンライス 梅ドレッシングサラダ	牛乳 焼きプリン	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ	ケチャップ にんじん 玉ねぎ キャベツ ねり梅 小松菜	788 kcal 23.6 g	「疲れると酸っぱいものが食べたくなくなる」と言われます。体内の疲労物質を代謝させるためにクエン酸（酢）が必要だからです。
2	木	17:45 18:25	麦ごはん 焼き魚 しぎ焼きなす	牛乳 みそ汁	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ 中みそ 赤みそ	しょうが ピーマン パプリカ 玉ねぎ なす オクラ キャベツ にんじん	855 kcal 33.9 g	「しぎ焼きなす」は、なすのみそ炒めです。豚肉も入っておいしいですよ(〇)
3	金	17:45 18:25	ぶっかけうどん おひたし	牛乳 かき揚げ 笹だんご	牛乳 テンペ いか 花かつお きざみのり	ねぎ だいこん しょうが えだまめ ごぼう 玉ねぎ 小松菜 キャベツ かぼちゃ	855 kcal 29.5 g	暑くなるとめん類が食べやすくなりますよね。めん単品だけでなく、野菜やタンパク源の肉や魚も一緒に食べましょう♪
6	月	17:45 18:25	麦ごはん 厚揚げの中華煮	牛乳 小魚アーモンド	牛乳 豚肉 えび ちりめんじゃこ 厚揚げ	にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ 冷凍みかん	830 kcal 33.2 g	給食で使っている食塩は、岡山県玉野市の塩です。美しい瀬戸内海の海水からできました。
7	火	17:45 18:25	鮭ずし 冬瓜のごま和え	牛乳 一口ゼリー そうめん汁	牛乳 鮭フレーク 昆布 かまぼこ 卵	いんげん 冬瓜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん しょうが えのきだけ ねぎ	746 kcal 21.6 g	七夕献立です。そうめんを天の川♪おくらを星に♪見立てて作りました。七夕に何の願いをしようかな？
8	水	17:45 18:25	ごはん 魚の石垣揚げ おひたし	牛乳 かきたま汁	牛乳 卵 ホキ 大豆粉	もやし にんじん キャベツ ねぎ だいこん 冷凍りんご	806 kcal 29.5 g	白ごま・黒ごまの入った衣が、石垣（石を組み上げて作られた壁や柵のようなもの）のような感じです。
9	木	17:45 18:25	ごはん 五目豆	ふりかけ からし和え ミニトマト	牛乳 牛肉 平天 油揚げ 大豆 昆布	ゆかり こんにゃく にんじん いんげん ごぼう たけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ ミトマト	839 kcal 30.3 g	大豆に含まれるサボニンという成分は、食事で摂った脂肪分が体内に吸収されないように働き、脂肪が蓄積するのをおさえます。
10	金	17:45 18:25	黒糖パン ラタトゥイユ	牛乳 チキンの塩焼き レタスとコーンのスープ	牛乳 とり肉	なす 玉ねぎ ズッキーニ パプリカ トマト レタス ケチャップ にんじん トマトジュース	850 kcal 33.5 g	ラタトゥイユは、フランス・プロバンス地方の煮込み料理です。夏野菜をオリーブ油で炒めてトマトで煮込みました。
13	月	17:45 18:25	麦ごはん そえ野菜	牛乳 魚のチリソース 汁ピーマン	牛乳 赤魚 豆腐 焼き豚	トマト ねぎ しょうが ケチャップ もやし 玉ねぎ きくらげ キャベツ にんじん チンゲンサイ	845 kcal 29 g	ピリ辛のチリソースは、ごはんがすすみます(*^_^*)
14	火	17:45 18:25	ごはん ゴーヤチャンプルー	牛乳 豚の角煮 もずくスープ 果物	牛乳 豚肉 ベーコン もずく 豆腐	こんにゃく にんじん しょうが ゴーヤ もやし にら キャベツ 冷凍パイン	862 kcal 37.1 g	【沖縄料理】豚肉には疲れ防止のビタミンB1。ゴーヤには熱を加えても壊れにくいビタミンC。 元気いっぱい♡
15	水	17:45 18:35	あっさり中華麺 なすとかぼちゃのチーズ焼き	牛乳 果物	牛乳 豚肉 茎わかめ ベーコン チーズ	きくらげ しょうが にんじん きゅうり もやし なす 玉ねぎ	836 kcal 38.7 g	【クイズ】なすは、あの紫色がパワーのひみつ。太陽の光をあびるとつやつや濃い紫色になります。なすの旬はいつでしょう？①春 ②夏 ③冬
16	木	17:45 18:35	梅ひじきごはん みそドレッシング和え	牛乳 魚の生姜じょう油 冬瓜のみそ汁	牛乳 あじ 白みそ ひじき わかめ 中みそ 豆腐 油揚げ	にんじん ねり梅 しょうが きゅうり キャベツ もやし 冬瓜 玉ねぎ にら	788 kcal 33.1 g	ひじきは海藻。「ひじきを食すると長生きする」と昔からいわれています。ミネラル・食物せんい・鉄分が豊富ですよ♡
17	金	17:45 18:35	あなごのひつまぶし 白玉汁	牛乳 乳酸菌飲料	牛乳 あなご 錦糸卵 かまぼこ 昆布 乳酸菌飲料	いんげん 小松菜 えのき 玉ねぎ にんじん	795 kcal 24 g	《地場産物あなご》「土用の丑の日にウナギを食べると夏ばてを防止する」といわれます。あなごもウナギの仲間、同じ効果がありますが、脂肪分はウナギの半分以下。
20	月	17:45 18:35	旬野菜のカレーライス 夏だいこんサラダ	牛乳 果物	牛乳 とり肉	ケチャップ しょうが にんじん かぼちゃ えだまめ 玉ねぎ アップルソース キャベツ 大根 なす	856 kcal 24.9 g	穀類や芋類、砂糖や油などを食べると体の中で熱や力になりますこのことをエネルギーといいます。
21	火	17:45 18:35	麦ごはん 八宝菜	ふりかけ 牛乳 ぎょうざ	牛乳 えび 豚肉 いか うずら卵 ぎょうざ	ゆかり ピーマン きくらげ しょうが ヤングコン にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ	856 kcal 30.7 g	八宝菜は中国料理の一つ。「八」は「八種類の」という意味ではなく「たくさん」「数多くの」という意味です。
22	水	17:45 18:25	牛丼 豆乳プリン	牛乳 ごま酢和え	牛乳 牛肉 わかめ	こんにゃく 玉ねぎ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ もやし	861 kcal 27.5 g	今年は8月も学校がありますね。もちろん！給食もあります。お楽しみに♪

第2回考査は
7/15 (水)
~7/21 (火)
給食の時間を確認
してくださいね。

今日の食べもの **うなぎ**

土用のうしの日には、「う」のつく食べものを食べるとよいとか、色の黒いものを食べるとよい、と言われていています。うなぎを食べるようになったのは、うなぎ屋にコマシャルをたのまれた、ひらがげんない(平賀源内)のアイデアだ、とか、しょくさんじん(蜀山人)がはじまりだとか言われています。かばやきのたれのこうばしい香りに、食よくがわいてきますね。

とうがんのみそしる

夏がしゅんなのに、とうがん(冬瓜)とは、これいかに！ 名前の由来は、夏にとれてもすすしいところにおいておけば、冬まで食べられることからきています。ラグビーボールよりひとまわり大きいくらいで、皮は緑色、中は白い色をしています。皮はぶ厚くむきますよ。スイカ(西瓜)や、きゅうり(胡瓜)のなかまです。熱を加えると、とろみいで、トロリ…となるよ！

おみせでとうがんをさがしてみよう！

クイズの答え
②夏

なつの光を受けて育つ **なす**

なすは、夏の太陽の光をたっぷりあびて、きれいなこいむらさき色になります。つるつるした皮がピッカリ光ってとってもきれいで、すね。このきれいなむらさき色が夏にはピッタリのえいようのもと！

新せんなものには、「へた」にとげがあるので気をつけてね。ぬかづけにしたり、ニンシとたいたり、トマトといためてもおいしいよ！