

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…(ノ_ノ)
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！

今年の夏は、暑くなりそうです…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！

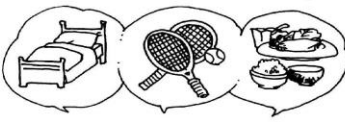
夏は高温多湿なので、からだの機能が約10%も低下します。食欲が減退気味。ポイント1～5を守るよう心がけましょう。



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 十分な休養、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適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。

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、おさららに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、種とわたをて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、ビニールぶくろいに入っておみせでうられているそうです。





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
				(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子を整える	(黄) 主に熱や力のもとになる		
1	木	17:35 18:20	ごはん 牛乳 すき焼き からし和え ミニトマト	牛乳 牛肉 焼き豆腐 ふりかけ	こんにゃく にんじん 玉ねぎ はくさい ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ ミニトマト	米 サラダ油 じゃが芋 三温糖 黒砂糖 ふ 上白糖	821 kcal 27.8 g	《旬の食べ物 トマト》トマトに含まれるリコピンには、紫外線が原因で起こるしみの予防や、美白効果が期待できます♡
2	金	17:35 18:20	胚芽パン ジャム 牛乳 手作り卵コロッケ 蒸しキャベツ 野菜スープ	牛乳 ハム 卵 ベーコン	にんじん 小松菜 コーン キャベツ だいこん	胚芽パン メーブルジャム じゃが芋 マヨネーズ 天ぷら油	851 kcal 30.1 g	初メニュー(*^_^*) ゆで卵をつぶしてマヨネーズで和えコロッケにしました♪感想を教えてください♡
5	月	17:35 18:20	ごはん 牛乳 豚の角煮 ゴーヤチャンプルー もずくスープ 果物	牛乳 豚肉 ベーコン もずく 豆腐 花かつお	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	米 黒砂糖 三温糖 ごま油 じゃが芋	851 kcal 38 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♡
6	火	17:35 18:20	鮭ずし 牛乳 一口ゼリー 冬瓜のごま和え 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	米 ごま 上白糖 サラダ油 じゃが芋 そうめん 一口ゼリー	770 kcal 23.8 g	七夕献立です。そうめんを天の川に見立てて作りまして☆明日の七夕に何の願いをしようかな？
7	水	17:35 18:20	ぶっかけうどん 牛乳 かき揚げ おひたし 冷凍みかん	牛乳 テンペ いか きざみのり 干しひじき こぶ	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 ミカン	うどん 天ぷら油 でん粉 米粉 上白糖	822 kcal 26.9 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と一緒に食べましょう♪
8	木	17:35 18:20	麦ごはん 牛乳 マーボー春雨 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 えび 厚揚げ 赤みそ ぎょうざ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	米 麦 でん粉 ごま油 春雨 天ぷら油	849 kcal 29.4 g	マーボー春雨は人気のメニューです (´o´)
9	金	17:40 18:25	ライス 牛乳 鮭のムニエル ラタトゥイユ レタスとコーンのスープ	牛乳 鮭	なす 玉ねぎ ズッキーニ パプリカ トマト コーン レタス ケチャップ にんじん トマトジュース	米 じゃが芋 サラダ油 バター 小麦粉 オリーブ油	839 kcal 29.1 g	ラタトゥイユは、フランス・プロヴァ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。
12	月	17:40 18:25	ごはん 牛乳 納豆 焼き魚 しぎ焼きなす みそ汁	牛乳 さわら 豚肉 中みそ 卵 納豆	しょうが ピーマン パプリカ 玉ねぎ なす にら 玉ねぎ にんじん	米 サラダ油 ごま油 でん粉 三温糖 じゃが芋	855 kcal 37.8 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(´o´)
13	火	17:40 18:25	麦ごはん 牛乳 油淋鶏(ユウリンチー) そえ野菜 かぼちゃのみそ汁	牛乳 とり肉 赤みそ 中みそ 油揚げ わかめ	にんじん しょうが かぼちゃ ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ	米 麦 でん粉 天ぷら油 ごま油 小麦粉 天ぷら油	855 kcal 29.7 g	油淋鶏(ユウリンチー)は揚げた鶏肉に、刻んだ長ねぎとしょう油ベースのたれをかけた中華料理です。
14	水	17:40 18:25	あっさり中華麺 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き 果物(すいか)	牛乳 豚肉 茎わかめ ベーコン チーズ 大豆	きくらげ しょうが にんじん きゅうり もやし なす 玉ねぎ かぼちゃ すいか	中華麺 サラダ油 黒砂糖 三温糖	853 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
15	木	17:40 18:25	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 冬瓜のごま酢和え みそ汁	牛乳 いわし 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ	しょうが 冬瓜 キャベツ きゅうり にんじん にら 玉ねぎ えのき	米 でん粉 黒砂糖 上白糖 じゃが芋 ごま 天ぷら油	842 kcal 29.8 g	「ごまを1日に3粒食べれば頭が良くなる」といわれます。記憶力に関わるレシチンという成分を多く含んでいるからです。
16	金	17:35 18:20	ドライカレー 牛乳 コールスローサラダ 乳酸飲料	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 乳酸飲料	にんじん ピーマン ケチャップ きゅうり コーン 玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ	米 サラダ油 三温糖 カレールウ パン粉 マヨネーズ	847 kcal 28.1 g	《旬の食べ物 きゅうり》特徴はなんと言っても水分とみずみずしい香り。体の熱とりや利尿作用など体の調子を整えます。
19	月	17:35 18:20	あなごのひつまぶし 牛乳 はんぺんのみそ汁 フルーチェ	牛乳 あなご 錦糸卵 はんぺん 油揚げ 中みそ 赤みそ	いんげん 小松菜 えのき 玉ねぎ にんじん	米 三温糖 でん粉 じゃが芋	780 kcal 27.6 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。

第2回考査は
7/9(金)
~7/15(木)
給食の時間を確認
してくださいね。

今月の食べ物 **うなぎ**

土用の丑の日には、「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。うなぎを食べようになったのは、うなぎ屋にコマージュルをたのまれた、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ぼしい香りに、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、夏にとれてもすず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、とうめいで、トロリ...となるよ！

おみせでとうがんとをさがしてみよう！

クイズの答え
②夏

今月の食べ物 **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、ニンニといたり、トマトといためてもおいしいよ！