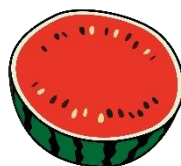


給食だより



7
月
号

令和4年7月4日
荒川区立第一中学校
校長 岡本 芳明
栄養士 篠原 千遥

例年よりも早く梅雨が明け、気温の高い日が続いています。暑い日が続くと食欲が落ちてしまいがちですが、夏バテしない体づくりには、規則正しい生活とバランスのよい食事が基本となります。猛暑を乗り越えるためにも、生活リズムを意識して整えましょう。

そして、1学期期末考査明けから、牛乳パックのストローレスに取り組んでいます。地球が抱えている環境問題に対し、私たちにできることから始めましょう。



夏場の水分補給、ここに注意！！



夏に気をつけなければならないのが、脱水症状です。脱水症状になると、めまいや頭痛を起こして命にかかわることもあります。今年は特に暑いので、以下の4つに注意してください。

① のどが渴く前に水分をとろう！

のどが渴いた時には、すでに体は脱水状態です。マスクをしていると、のどの渴きをより感じづらくなります。のどが渴く前に、水分をとることが大切です。



② 脱水症状を防ぐには、適度な糖分と塩分が必要！

素早く水分を体内に吸収するためには、水だけではなく、適度な糖分と塩分が必要です。市販のスポーツドリンクは、これらの条件を満たしています。ぜひ成分表示を確認してみましょう。

目安：糖分⇒4～8% 塩分⇒0.1～0.2%

…成分表示のナトリウム量で表すと、100ml 中40～80mgになります。

③ 冷たすぎる飲み物はNG！

体内に吸収しやすい温度は、5～15℃くらいです。氷でキンキンに冷えた飲み物よりも、少し冷たいくらいの温度の方が、体は水分を吸収してくれます。



④ 室内でも、こまめに水分をとろう！

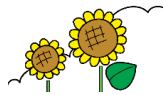
運動をしていなくても、普段の生活では1日に約2.5ℓの水分が排泄されています。冷房の効いた部屋にいと、のどの渴きを感じづらくなるため、意識して水分をとりましょう。

積極的に食べよう！旬の食材

給食では、季節を感じられる旬の食材を意識して取り入れています。旬の食材は、その季節に必要な栄養素が豊富で、栄養価も高く、値段は低くと、メリットがたくさんあります。

7月初日の給食では、旬のとうもろこしをご飯に使い、小平市の畑から届いた株を、全クラスに紹介しました。とうもろこしの株を目にする機会はなかなかないので、貴重な機会となりました。





7月の献立と給食レシピの紹介



5日(火) 日本の味めぐり《宮城県》

油麴^ぶ・おくずがけ・ずんだ白玉

有名な仙台七夕まつりは、伊達政宗公の時代から続いている行事です。現地のおまつりは8月に行われますが、給食では7月の七夕に合わせ、宮城県の食材や郷土料理を紹介します。

ずんだ白玉(4人分・一人白玉3個)



〈材料〉

- ・白玉粉 70g
- ・絹豆腐 1/6丁
- ・冷凍むき枝豆 40g
- ・砂糖 大さじ1・1/2
- ・塩 少々
- ・水 大さじ2

〈作り方〉

- ① 白玉粉と豆腐をよくこねる。(粉っぽかったら水を足す)
- ② 白玉を12個丸め、熱湯で茹でて、浮いたら冷水にとる。
- ③ 枝豆は、薄皮をとっておく。
- ④ 枝豆をすり鉢やフードプロセッサーでつぶす。
- ⑤ ④に砂糖・塩・水を加えて、火にかける。
- ⑥ 白玉を器に入れ、冷ましたずんだあんをかける。



7日(木) 七夕献立

ツナちらしずし・そうめん汁・セタアップルポンチ

7月7日は七夕、別名・星祭りとも呼ばれます。お星さまは、そうめん汁とアップルポンチに見られるかも・・・?

11日(月) 保健給食委員考案!セレクト給食

ナタデココ入りグレープゼリー・カフェオレフリン

前期保健給食委員が、お楽しみのセレクト給食のデザートを考えました。当日をお楽しみに!

12日(火) 旬の食材を味わおう!《枝豆》

枝豆

枝豆は、鮮度が落ちやすいため、収穫してから調理するまでの時間を短くすることが、おいしく食べる秘訣となります。今回は、東京都産の枝豆を塩ゆでにし、実物の枝豆も展示する予定です。

14日(木) 旬の食材を味わおう!《ズッキーニ・トマト》

ズッキーニのスパニッシュオムレツ・BLTスープ

ズッキーニは、かぼちゃの仲間の夏野菜です。加えます。BLTスープは、「ベーコン、レタス、トマト」の略で、夏らしい爽やかなスープに仕上げます。



15日(金) 日本の味めぐり《宮崎県》

冷汁・チキン南蛮

冷汁は、味噌・豆腐・薬味が入った冷たい汁を、ご飯にかけて食べる料理です。冷たい汁は、暑い日にぴったりで、食欲も進むでしょう。チキン南蛮は、鶏肉を甘酢だれに絡めた鶏肉料理です。

印刷室前にある給食レシピを、7月中に更新する予定です。家庭でも簡単にできるものを中心に紹介するので、夏休み中ぜひチャレンジしてみてください!



お知らせ



- 1学期給食最終日は、7月19日(火)、2学期給食開始日は、9月2日(金)です。
- 7月と8月の給食費引き落とし日は、以下のとおりです。ご確認ください。

7月 振替日: 7月11日(月)

再振替日: 7月27日(水)

8月 振替日: 8月10日(水)

再振替日: 8月29日(月)

