

給食だより

7月号

令和7年6月30日
足立区立伊興中学校

暑いが続いていますが、からだのだるい・食欲が出ないなど体調の変化はありませんか。暑さに負けず元気に過ごすためには、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜を食べて、暑さや夏バテに負けないからだを目指しましょう。

夏をのりきれ！

暑さに負けない食生活



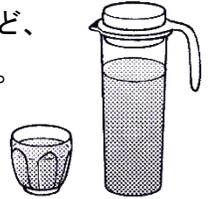
食事は毎日、1日3食

朝ごはんを抜いたりしないよう、1日3食、なるべく同じ時間に食べるようにしましょう。



水分補給はこまめに

1時間おきに水分をとるなど、のどが渇く前に水分補給を。汗をたくさんかいたときはスポーツドリンクもおすすめです。



©少年写真新聞社2021

冷たいもののとり過ぎに注意

冷たいものばかり食べると胃腸に負担がかかり、食欲が落ちたり、消化が悪く胃がムカムカしたり、体調不良につながります。



睡眠をしっかり取る

暑さで睡眠も浅くなりやすい季節。早めに休んでしっかりからだを休めてあげることが大切です。



～ 特に意識して取りたい栄養素 ～

ビタミンB1



たんぱく質



ミネラル



ビタミンC



食欲がない時にも、しっかりと栄養を摂ることが大切です。

～もりもり給食ウィーク集計中～

6月23日～27日の5日間、もりもり給食ウィークを実施しました。

現在、各クラスの給食委員が記録した内容をもとに集計調査しています。

後日結果が発表されますので、楽しみにお待ちください。

今回、特に3年生の取り組みが素晴らしく、熱い戦いが繰り広げられました。



7月の献立について

7月1日(火) たこ飯

夏至から数えて11日目、あるいは7月2日頃から七夕までの5日間のことを半夏生といいます。昔から季節の変わり目として、農作業の大切な目安とされてきました。関西では、作物がたこ足のように大地にしっかりと根を張るようにと豊作への願いを込めて“たこ”を食べるそうです。

7月7日(月) 七夕献立

七夕にちなんで、天の川をイメージした七夕ちらしとそうめん汁を提供します。デザートは、星型の寒天が入った爽やかなサイダーゼリーです。

7月17日(木) 夏野菜カレー

季節の献立、毎年お楽しみの夏野菜カレーです。かぼちゃ・なす・ズッキーニといった夏野菜を素揚げして、カレーに加えたボリュームたっぷり栄養満点のカレーライスです。



7月18日(金) いわしの蒲焼丼

今年の「土用の丑」は7月19日です。暑い夏を乗り切るために江戸ではウナギを食べる事が習わしです。給食ではいわしを揚げて醤油だれをかけたものを、蒲焼丼として提供します。



おいしい給食レシピ

～チキンチキンごぼう～

【材料 4人分】

鶏もも肉(皮なし)	200g
しょうが	1かけ
しょうゆ	小さじ1
新ごぼう	1～2本
片栗粉	大さじ4
小麦粉	大さじ1
揚げ油	適宜
<タレ>	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1弱
みりん	大さじ1
酒	小さじ1
水	大さじ2

【作り方】

- ① 鶏肉は1.5cmの角切りにし、すりおろしたしょうがとしょうゆで下味を付けておく。
- ② 新ごぼうは斜め薄切りにし、さっと水にくぐしてアク抜きし、水気をよく切っておく。
- ③ 片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせ、鶏肉とごぼうにまぶして、油で揚げる。
- ④ 調味料をひと煮立ちさせてタレを作り、③と④を絡める。

★仕上げにごまを振ってもおいしいです。

★ごぼうの他に、にんじんやコーンを加えると彩りよく、野菜がとれます。

