

7月給食だより

足立区立東島根中学校

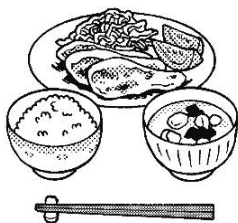
夏の暑さを感じる季節となりました。規則正しい食生活を心掛け、暑さに負けない体を作りましょう。

夏が旬の野菜や果物は、水分を多く含む特徴があります。食事に加えて水分をこまめにとり、体調管理に気を付けましょう。

暑さに負けない体作りを心がけましょう

1日3食をしっかりとり

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。



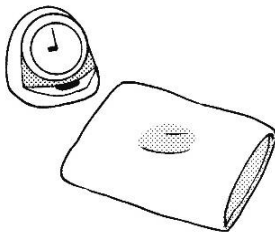
冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



水分補給は 何を飲めばいいの？

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。スポーツなどで大量に汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。また、ジュースや炭酸飲料などの清涼飲料水には砂糖が多く含まれていて、飲み過ぎるとむし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。飲み物を選ぶ時には注意をしましょう。

飲み物に含まれる砂糖の量

※スティックシュガーは1本3gです。

オレンジジュース 500mL



スティックシュガー
約18本分 (約53g)

乳酸菌飲料 500mL



スティックシュガー
約18本分 (約55g)

コーラ 500mL



スティックシュガー
約19本分 (約56g)

夏野菜を食べよう

夏野菜には、トマトやきゅうり、かぼちゃ、なす、オクラ、ゴーヤ、とうもろこしなどがあります。

夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンを豊富に含みます。また、身体を冷やす効果があり、水分補給にもなります。

旬の野菜はたくさん収穫されるため、価格も安く、おいしいので、積極的に食事に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう！



7月の献立だより

・7月2日：半夏生の行事食『豆乳坦々うどん』

半夏生とは夏至から数えて11日目から5日間のことです。この期間までに田植えを終わらせるのが良いとされ、農作業の節目となる重要な日でした。関西地方では、半夏生の日に食べられてきたのが「たこ」です。植えた作物がたこの足のようになりしっかりと根を張ることを祈願するといった意味が込められているそうです。

香川県では、半夏生にうどんを振る舞う風習が今もなお引き継がれているようです。

給食では、半夏生の日に「豆乳坦々うどん」を作ります。

・7月7日：七夕献立『穴子入りちらし寿司・天の川汁・七夕ゼリー』

7月7日は「七夕」です。七夕は日本の五節句のひとつで、別名「笹の節句」とも呼ばれています。織姫と彦星の物語や短冊に願いを書き、笹に飾る行事が有名です。中国発祥の文化では、この日に機織りの技がうまくなるように様々な習い事の上達を願いました。また、中国で食べられていた「索餅（さくへい）」という小麦粉で作られた食材に似ていることから日本では七夕にそうめんを食べるようになりました。

給食では、そうめんを使った天の川汁を作ります。

・7月13日：今月の野菜 『ピーマン』

今月の野菜は『ピーマン』です。ピーマンは夏に美味しい時期を迎える夏野菜です。緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したもので、樹で完熟させたものが赤ピーマンです。切り方でも味わいが変わり、繊維を断ち切る横切りよりも縦切りにした方が苦みや青臭さを和らげることができます。給食ではピーマンとちりめんをつかってふりかけの「じゃこピーマン」を作ります。

