7月 給食だより

令和６年７月３日
足立区立谷中中学校
栄養士　瀬﨑　まどか

　ジメジメと蒸し暑い日が続いています。梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調を崩しやすくなります。また、睡眠が不足すると熱中症にかかりやすくなります。暑さに負けずに元気な毎日を過ごすためにも、早寝早起きで生活リズムを整え、しっかり朝食を食べて一日をスタートさせましょう。また、こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

７月の食育目標
夏の健康と食事について考えよう。

こまめに水分を補給しよう

　わたしたちの体の約60％は水分です。
　体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのまますすむと、熱中症などを引き起こします。
「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。

水分補給に適した飲み物

○
・水
・麦茶

　ふだんの時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分を一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

　カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。

×

≪もりもり給食ウィークの結果≫

６月２４日（月）～２８日（金）にもりもり給食ウィークを行いました。谷中中学校給食委員会では期間中の給食に出た牛乳や個数物のメニューの残菜をチェックし、その結果を掲示しました。いつも以上にクラスで協力して準備をしたり、残菜が少なくなるよう給食委員が活発に呼びかけたりと、全校で積極的に取り組むことができました。今後も一人ひとりが食への感謝の気持ちを忘れず、好き嫌いをせず給食を食べてほしいと思います。

	6月24日		6月25日		6月26日			6月27日		6月28日	
	☆昆布ご飯 ☆小魚のカレー揚げ ☆辛子和え ☆にらたま汁 ☆牛乳		☆ご飯 ☆お好み焼き風卵焼き ☆しらすと春雨の和え物 ☆味噌汁 ☆牛乳		☆ココアパン ☆ポテトミートグラタン ☆レタス玉子スープ ☆果物（パインホール） ☆牛乳			☆冷やしきつねうどん ☆ごまドレッシングサラダ ☆サーターアンダギー ☆牛乳		☆ご飯 ☆赤魚の香味だれかけ ☆ツナ和え ☆豆乳野菜汁 ☆牛乳	
1～3年残菜合計	魚	牛乳	卵焼き	牛乳	グラタン	果物	牛乳	卵焼き	牛乳	魚	牛乳
	0 本	0 本	0 個	0 本	0 個	0 個	0 本	1 個	0 本	0 個	0 本

≪今月の給食献立からレシピをのせます。とても簡単ですので、ご家庭でもお試しください。≫

◎冬瓜（とうがん）の春雨炒め【７月１８日（木）野菜の日給食より】

ご飯が進む味付けです！

●材　料	４ 人 分
冬瓜	200ｇ
にんじん	１/４本
にんにく	１/２片
しょうが	１かけ
にら	１/４束
豚ひき肉	60g
緑豆春雨	15g
油	小さじ1
味噌	小さじ 1/2
トウバンジャン	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ１
水	大さじ1

（作り方）

① 冬瓜は厚めに皮をむき厚さ 1cm のいちょう切りにする。にんじんは千切り、にんにく・しょうがはみじん切り、にらは3cm 幅に切る。春雨は戻して5cm 幅に切る。

② 冬瓜を下ゆでする。沸騰した湯で３分間ゆでザルに取る。

③ フライパンに油、にんにく、しょうがをいれて弱火で炒めて香りを出す。そこに豚ひき肉、にんじんもいれて炒める。

④ すべての調味料、水、春雨、②、にらを入れて全体がなじむまで軽く炒める。完成です！

冬瓜は「冬」という漢字がついていることから冬が旬と思われるかもしれませんが、夏が旬の野菜です。丸のまま冷暗所に保管しておけば冬まで保存できることが名前の由来となっています。

お知らせ

◎19 日（金）で夏季休業日前の給食は終わりです。
◎夏休み明けの給食は２日（月）からの予定です。
※白衣・白帽を洗濯して忘れずに持ってきてください。