

平成27年度

7月



給食だより

豊島区立美鴨北中学校

湿度が高く、蒸し暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわからないなど夏ばてぎみの人はいませんか？夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本になります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

暑い夏を乗り切る食事のポイント！

蒸し暑い日が続くと睡眠不足になりやすくなります。また冷たいものや水分を多くとりがちになるので胃腸のはたらきが弱まり、そのままでは食欲も衰えやすくなります。こうしたときこそ、食事作りにちょっとした工夫をしてみましょう。

夏野菜＋香味野菜を活用！

夏は、なす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏に美味しいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使ったりして味にアクセントをつけます。



レモンの酸味を利用！

焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンの絞り汁をかけます。さわやかな香りと酸味が食欲を増進させます。



カレーマジックでもりもり！

野菜炒めなどいつもの料理もカレー粉のひと振りでも華麗に大変身します！にんにくやしょうがも炒め物の風味を増してくれます。



上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分です。一方、運動時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかく時には、ミネラルを補給するために、スポーツドリンクなどを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

保健給食委員の献立

☆保健給食委員より☆ 7月13日(月)の献立

夏なので、夏野菜を多くしました。照り焼きには鶏むね肉を使い、カロリーを抑えて、たんぱく質を摂取できるようにしました。

夏休みが始まります！

待ちに待った夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと立て直すことは大変です。2学期を元気に迎えるためにも、今までと同じように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べる規則正しい生活を送るようにしましょう。



また、夏休みは時間にも余裕が出てきます。日ごろできないことに挑戦してみるよい機会でもあります。家族のために食事をつくったり、買い物や片付けを手伝ったりしてみましょう。

夏休みにも牛乳や乳製品を！

休みに入ると、給食がないので牛乳の摂取量が減りがちになります。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれています。中学生のこの時期は、カルシウムを蓄える重要な時期です。夏休み中でも、毎日しっかりと牛乳や乳製品をとるように心がけましょう。

《6月の食材の主な産地》

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・アスパラ・・・山形 ・さやいんげん・・・山形 ・さやえんどう・・・青森 ・えのき・・・長野 ・オクラ・・・鹿児島 ・キャベツ・・・茨城、千葉 ・きゅうり・・・山形、埼玉、群馬 ・ごぼう・・・青森、群馬 ・こまつな・・・群馬、埼玉 ・しめじ・・・長野 ・じゃがいも・・・長崎、千葉 ・しょうが・・・高知 ・セロリ・・・長野 | <ul style="list-style-type: none"> ・だいこん・・・青森 ・たまねぎ・・・佐賀、埼玉、香川 ・チンゲンサイ・・・茨城 ・ニラ・・・茨城 ・にんじん・・・埼玉、長崎、千葉 ・にんにく・・・青森、香川 ・長ねぎ・・・茨城 ・ほうれんそう・・・茨城 ・もやし・・・栃木 ・レタス・・・長野 ・レモン・・・愛媛 ・メロン・・・茨城、千葉 ・すいか・・・千葉 | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉・・・宮崎、岩手 ・豚肉・・・茨城 ・ソーセージ・・・埼玉 ・ベーコン・・・千葉 ・ハム・・・埼玉 ・かつお・・・静岡 ・いか・・・青森 ・たまご・・・岩手、青森 ・米・・・新潟 ・牛乳・・・北海道、栃木、青森
群馬、岩手・埼玉
宮城・山形・福島 |
|---|--|---|