

# 7・8月給食だより

令和5年6月30日  
新宿区立新宿西戸山中学校



いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけ、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

## ☆...☆...☆... 給食のお楽しみ ☆...☆...☆

### 6日(木曜日) 世界の料理(タイ)

暑い季節にぴったりの南国の料理を紹介します。

- ガパオライス...日本でも人気のタイ料理の一つ。  
ひき肉、野菜、ガパオを炒めた料理です。ガパオはタイでよく使用されるハーブです。今回は入手しやすいドライバジルを代わりに使用します。
- ヤムウンセン...酸味のきいた春雨サラダです。  
「ヤム」は「和える」、「ウンセン」は「春雨」の意味です。

### 7日(金曜日) 七夕献立

- 七夕ちらし寿司...五目ちらしに黄色い星型のかまぼこを飾ります。
- 七夕そうめん汁...そうめんを天の川に見立てた汁ものです。仕上げに星形の麩を入れます。

### ★伊那市農産物無償提供★

- 13日(木曜日)
- 伊那アスパラと春雨炒め...新宿区の友好連携都市である長野県伊那市。毎年給食用に新鮮な農産物をご提供いただいています。
  - 7月はグリーンアスパラガスです。甘味と食感が魅力の野菜です。



### 19日(水曜日) 新宿区学校給食オリジナルメニュー

- 新宿発インド式カレー...新宿区内に本社を構える老舗食品メーカーにレシピを習い、給食用にアレンジした本格的なインド式カレーです。

### 8月30日(水曜日) 郷土料理(長崎県)

- 浦上そばろ...「そばろ」という名前ですが、ひき肉は使いません。  
豚肉と野菜を炒め煮した素朴な料理です。
- ヒカド...すりおろしたサツマイモでとろみをつけた、和風シチューです。

# 夏休みを元気に過ごすための10か条

<h3>1 早寝・早起き・朝ごはん</h3> <p>学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊をしがちです。規則正しい生活を心がけましょう。</p>	<h3>2 食事は1日3食決まった時間にとる</h3> <p>生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。</p>
<h3>3 ダラダラ過ごさず、体を動かす</h3> <p>ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。</p>	<h3>4 水分補給はこまめに行う</h3> <p>熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。</p>
<h3>5 冷たい物を取りすぎない</h3> <p>体が冷えて消化が悪くなり、食欲不振などを引き起こすことがあります。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。</p>	<h3>6 おやつを食べるなら、時間・量を決める</h3> <p>何かをしながらではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。</p>
<h3>7 夜食はなるべく食べない</h3> <p>寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。</p>	<h3>8 食事の後は歯を磨く</h3> <p>虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつの後も忘れずに磨きましょう。</p>
<h3>9 旬の野菜や果物を食べる</h3> <p>夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。</p>	<h3>10 食事のお手伝いに挑戦する</h3> <p>おうちのひとと相談し、できることから挑戦してみましょう。</p>