

7・8月給食だより

令和3年6月30日
新宿区立西新宿中学校

夏休みを元気に過ごすための10か条

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。引き続き、感染症対策も行っていきましょう。

☆...☆...☆... 給食のお楽しみ ☆...☆...☆

3日(土曜日) ワールドグルメツアー(ジャマイカ)

過去に社会科とのコラボメニューとして誕生した人気メニュー！

- ジャークチキン...オールスパイスやタイムなど、香辛料をたっぷり使った鶏肉のグリルです。
- ジャマイカンブラウンシチュー...スパイスなどで下味をつけた肉をトマト等の野菜と一緒に煮込んだシチューです。

7日(水曜日) 七夕献立

- 七夕冷やしうどん...人気の冷たいうどんに星型のかまぼこを飾ります。
- 笹かまの2色揚げ...うどんにぴったりの天ぷらは、青のりと黒ごまの2色です。

9日(金曜日) 日本味紀行(宮城県) 宮城県の郷土料理を紹介します。

- 油麩井...麩を油で揚げた油麩を、卵でとじた井です。
- 呉汁...大豆をペースト状にしたものを加えた栄養満点の汁ものです。

15日(木曜日) ワールドグルメツアー(スペイン)

- パエリア...バレンシア地方の炊き込みご飯。サフランと魚介を使った本格的な味です。
- スパニッシュオムレツ...じゃがいもやベーコンが入ったオムレツです。

19日(月曜日) 土用の丑の日(7月28日)

- うなたま五目ちらし...土用の丑の日には、うなぎのかば焼きを食べる風習があります。土用とは立春・立夏・立秋・立冬など、季節の節目の前18日間を言います。その中で夏の土用が最も馴染み深く、土用の期間中の丑の日にうなぎを食べるようになりました。また、地方によっては、うなぎに限らず「う」のつく食べ物、牛・馬・うどん・瓜・梅干しなどを食べるそうです。

1 早寝・早起き・朝ごはん



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。

2 食事は1日3食決まった時間にとる



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。

3 ダラダラ過ごさずに、体を動かす



ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。

4 水分補給はこまめに行う



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。

5 冷たい物を取りすぎない



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。

6 おやつを食べるなら、時間・量を決める



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。

7 夜食はなるべく食べない



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。

8 食事の後は歯を磨く



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。

9 旬の野菜や果物を食べる



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。

10 食事のお手伝いに挑戦する



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。