

7月給食たより



新宿区立牛込第一中学校

令和3年 7月

日に日に暑くなってきました。体調を崩さずに元気に過ごすため適度な休憩とこまめな水分補給、朝・昼・夜と食事をきちんと食べること、また早めに寝て睡眠をしっかりとることも大切です。



楽しい夏休みまでもう少し、1学期を最後まで元気よくすごしましょう。

水分補給を忘れずに

外出中だけでなく室内にいても汗をかいています。のどが渇いてから一気にたくさん飲むより、少量をこまめに飲むほうが良いといわれています。たくさん汗をかくときには塩分が補給できるスポーツドリンクや経口補水液などがよいそうです。

ただしスポーツドリンクやジュースには糖分も多く入っているため飲みすぎると、糖분을エネルギーにする際に必要なビタミンB群を多く使ってしまい、疲れやすくなることもあります。

通常の水分補給は水やお茶、大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクなど飲み物の使い分けもおすすめです。



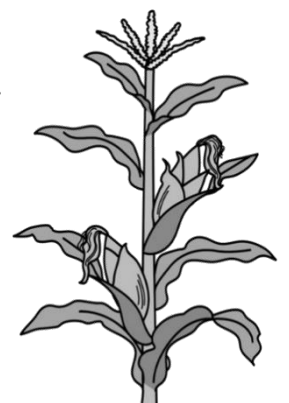
夏が旬の野菜や食材を食べてみる

トマトやオクラ、なす、とうもろこし、えだまめなどは夏が旬の野菜です。きゅうりやトマトなどは水分が多く、体を冷やす効果があるといわれています。

野菜の色には「抗酸化物質」(フィトケミカル) という体に良いはたらきをする成分が含まれています。また、ピーマンやトマトなどの「緑黄色野菜」は皮膚の健康を保つカロテンやビタミンCなどが多く含まれます。オクラのねばねば成分はおなかの調子を整える成分が含まれています。

とうもろこしは収穫した直後から糖分がでんぷんに変化するため、甘みが弱くなります。その上日持ちがしないため、缶詰や冷凍ではないものを食べられるのは夏の今の時期だけです。

同じく生の枝豆を食べることができるのも今だけで、秋には大豆になります。季節限定の旬の味覚も楽しんでください。



☆7月・8月の給食より☆

・2日は「半夏生」です。田植えなどの農作業をこの日までに終わる目安とした日で、地域により稲の根がたこの足のようにしっかり張るようたこを食べたり、その年に収穫された小麦を使ったうどんを食べる習慣があります。これにちなみ「わかめうどん」と「ポテトたこ揚げ」が登場します。

・俵万智さんの歌集「サラダ記念日」には、7月6日はサラダ記念日とあります。6日登場するのは「中華サラダ」です。

・7日は七夕、この日は七夕献立です。ひやむぎを使った「冷やしちらし麺」、見た目が涼しげな「七夕フルーツポンチ」がでます。楽しみにしてください。



・8日の「バジルドレッシングサラダ」には八王子にある東京元気農場で収穫された生のバジルを使用します。

・太刀魚（たちうお）は初夏から秋にかけてが旬です。食べやすいように竜田揚げにしました。9日に登場します。

・14日の「手作りぶどうパン」は給食室で生地からこねて、焼いて作ります。

・19日は1学期最後の給食です。この日は夏が旬のなすやズッキーニ、かぼちゃなどがはいった「夏野菜入りカレーライス」が登場します。

また、冷凍パインのデザートもつきます。最終日の給食を



しっかり食べて、元気に夏休みをおすごください。

・8月の給食は26日より始まります。

・8月31日は野菜の日です。この日は野菜がたっぷりはいったカポナータ風スパゲティとオレンジキャロットゼリーをだします。

休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。

休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう！

