

中学校 給食・食育だより

令和5年(2023年)7月
第一学校給食共同調理場

7月に入り、暑さも本格的になってきました。熱中症にならないためにも、体調管理に気をつけて、特に水分補給はこまめに行いましょう。

また、夏休みに入ると生活習慣が崩れてしまう人もいます。体調が悪くなる原因にもなるので、夜更かしせず早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。



夏バテに負けない体を作ろう!

夏バテとは、気温と湿度の高さに体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になったりするなどする体の不調のことをいいます。夏バテになると、免疫力が低下するため、夏風邪にかかりやすくなってしまいます。

夏バテを予防するために、次の3つのポイントをおさえておきましょう。

① 規則正しい生活をしよう!

食事は1日3回決まった時間に食べて、十分な睡眠と適度な運動を心がけましょう。また、運動をするときは熱中症に気を付けて、水分補給や休憩をとりながら行いましょう。



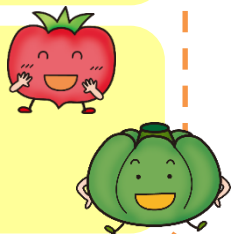
② 「ビタミンB1」をとろう!

うなぎや豚肉、卵に多く含まれるビタミンB1は脂肪や糖質をエネルギーにかえる働きがあります。不足すると夏バテの症状をさらに悪化させてしまう原因になるので意識して食べるようにしましょう。



③ 「緑黄色野菜」を食べよう!

緑黄色野菜は、特に体に必要な鉄、カルシウム、カリウムなどのミネラルや、カロチン、ビタミンB1、B2、Cが多く含まれています。夏はビタミンの必要量が増える時期なのでたくさん食べましょう。



枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!!

2022年8・9月に募集した第4回枚方市学校給食コンテスト「おかわりしたくなる豆料理」の入賞作品が登場します。7月は2作品です。お楽しみに!

★3日(月) ポテッと大豆のカーニバル 優秀賞 渚西中学校

味付けしたベーコン・大豆・三度豆と揚げたじゃがいもを和えた料理です。
アピールポイント:大豆だけでなく、彩りを意識して三度豆も使用したところ
食べやすいように、じゃがいもを素揚げにしたところ



★5日(水) ひよこ豆のトマト煮込み、イタリアン風 優秀賞 東香里中学校

ひよこ豆とベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいもをトマト味で煮込み、仕上げにパセリをかけたシンプルな料理です。
アピールポイント:野菜の味がスープになじんでコクのある仕上がりになる
豆と人参がビタミンAの吸収を促す組み合わせである
ことに着目した



★七夕伝説★

七夕の夜、天の川をはさんで離れ離れになった織姫と彦星が、年に一度だけ会うことができるという七夕伝説。枚方市はその七夕伝説ゆかりのまちです。

七夕には、天の川に見立てたそうめんを食べる風習があります。それにちなんで中学校給食では、7月7日に七夕すましを実施します。
(※そうめんかわりに糸かまぼこを使用して給食風にアレンジしています。)



7月の給食より

13日(木):

ハンバーグのラタトゥイユソース

ラタトゥイユソースには、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカなどの夏野菜が入っていて、食べやすいトマト味になっています。旬をむかえた夏野菜はビタミン群をはじめ、栄養価がとても高いので、残さず食べましょう。



18日(火):浦上そばろ

「浦上そばろ」は長崎県の郷土料理です。現在も長崎県の学校給食での定番料理として親しまれています。昔、浦上地区のキリスト教徒たちが神父様から豚肉を食べることを習い、作ったといわれています。

