

中学校 給食・食育だより

令和4年(2022年)7月
第一学校給食共同調理場



これから夏本番。気温が高い日がだんだん多くなっていきます。暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

夏の健康づくりに夏野菜!

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃や腸の調子を崩したり、栄養が偏って夏バテしやすくなったりします。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏を元気に乗り切るのにおすすめの夏野菜を紹介します。

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

給食では、たこきゅうりの酢の物やポテトサラダ、冷麺の具に使っています。

トマト



ビタミン C、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

給食では、赤魚のトマトソースや鶏肉と夏野菜たっぷりラトウユカレーに使っています。

なす



皮のむらさき色の色素はナスニンという成分です。抗酸化作用があり、生活習慣病予防に役立つ野菜です。

給食では、マーボーなすやなすとじゃこの甘辛煮、夏でもさっぱり! 鶏南蛮漬けなどに使っています。

ピーマン



ビタミン C やカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

給食では、牛肉とピーマンの炒め物、なすとじゃこの甘辛煮に使っています。

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミン A・C・E が豊富です。

給食では、揚げ南瓜の旨煮、南瓜スープ、夏でもさっぱり! 鶏南蛮漬けに使っています。

枝豆



良質なたんぱく質や、糖質の代謝に欠かせないビタミン B1 が多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

給食では、さや付き枝豆の他に、コーンソーテーや磯煮の彩りに使っています。

枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!!

6月に引き続き、2021年8・9月に募集した第3回枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します。7月は3作品です。お楽しみに!

★4日 あざやか!三色まぜごはんのもと 優秀賞 東香里中学校

ごはんとまぜてもおいしく、そのまま食べてもおいしい料理です。野菜が苦手でもおいしく食べられます。



★8日 鶏肉と夏野菜たっぷりラトウユカレー 入賞 渚西中学校

夏野菜をたっぷり使っています。食べやすいように、具を小さめに切っています。



★19日 夏でもさっぱり!鶏南蛮漬け! 優秀賞 渚西中学校

夏野菜を中心に作りました。夏は熱中症や夏バテが多いので、梅と酢でさっぱりと食べられます。



水分補給に気をつけよう!

気温が30℃を超えると、熱中症になる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。水分補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。

飲み物での上手な水分補給法

スポーツドリンクを上手に使って!



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分を含む飲み物をとるといいですよ。

衛生管理もしっかり!



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲み切りましょう。

コップでこまめに!



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。普段は水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

夏野菜クイズです。学校のタブレットで見てください!



炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、満腹感で食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物が好ましいです。

2学期の給食は8月26日(金)

からです。お楽しみに♪