

# 中学校

# 給食・食育だより

令和6年(2024年)7月  
第一学校給食共同調理場

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、食事をきちんととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!!

令和5年度8・9月に募集した第5回枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します。テーマは「まごわやさしい」の食材を使った料理です。7月は、2作品をアレンジして給食で提供します。

## ★3日(水) 桜えびとゴーヤのカラフルかき揚げ 優秀賞 東香里中学校

桜えび、ゴーヤ、コーン、玉ねぎなどが入ったカラフルなかき揚げです。苦手な人が多いゴーヤも、コーンの甘みと油で揚げることによって食べやすい味になっています。



## ★4日(木) 体にやさしいサラダ 優秀賞 桜丘中学校

「まごわやさしい」の全ての食材(ま(大豆) ご(ごま) わ(ひじき) や(かぼちゃ・にんじん・ごぼう) さ(ちりめんじゃこ) し(しいたけ) い(しらたき))が入った食感が楽しいサラダです。ノンエッグマヨネーズで和えて食べますが、最終の味付けの前のものは、「白和え」「ちらし寿司の具」「煮物」などにも変更ができる万能な具材になっています。



《今日の給食(山田中)》

## 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★用事で夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

#### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



#### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



### 選び方の基本

#### 主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類



#### 主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



#### 副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

#### 牛乳・乳製品



#### 果物



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

暑い夏は汗を多くかき体の水分が失われやすくなります。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。起床後、2時間以内に良質なたんぱく質と糖質を含む朝食をとることで、熱中症のリスクを下げるができるといわれています。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

のどが渴いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

