

給食だより 7月

令和7年7月 前渡小学校

7月の目標
暑さに負けない
体をつくろう

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていませんか。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりととり、元気いっぱいの毎日を過ごしましょう。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

夏バテしない食生活を!

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ **朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる**

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ **旬の野菜や果物を食べる**

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ **冷たいものをとりすぎない**

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ **おやつを食べ過ぎに注意**

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



食欲がないときは?

香辛料や香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

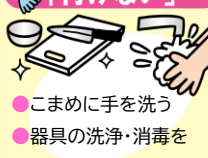
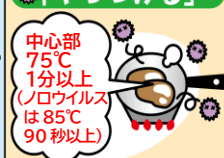
ビタミンB1を多く含む食品例



こまめに水分補給をしましょう

暑い時期は食中毒に要注意!

1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

❗「付けない」  - こまめに手を洗う - 器具の洗浄・消毒を徹底する	❗「増やさない」  - 適切な温度で保管する - 調理後は早めに食べる	❗「やっつける」  中心部 75℃ 1分以上 (ノロウイルスは 85℃ 90秒以上) しっかり加熱する
--	---	---

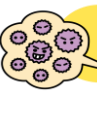
◆ コップ1杯程度、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆ 冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆ 水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

◆ 水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

◆ 口をつけたペットボトルは、早めに飲み切るようにしましょう。

7月の給食について

★旬の夏野菜を使った料理を積極的に取り入れています。タコライス、夏野菜のカレー、ゴーヤーチャンプルー、とうもろこし、チンジャオロースー、中華とうがんスープ、かぼちゃのシチュー、なすのミートソーススパゲッティ、コールスローサラダ

※とうもろこしは市内または那珂市で生産されたものを提供します。

★セタにちなんだ料理を取り入れています。星型コロケ、星のたまごスープ

今月の減塩ポイント

～香味野菜を活用しましょう!～

香味野菜をうまく活用することで、独特の香りや風味が、アクセントになり、少ない塩分でも物足りなさを感じず、美味しく食べることができます。また、夏の暑さで食欲がないときには、特有の香りが食欲を刺激し、食欲増進にも効果的です。

香味野菜にはどんなものがある?

- ・にんにく・しょうが・ねぎ・大葉・みょうが
- ・セロリ・にら・三つ葉などの野菜
- ・パセリ・バジルなどのハーブ類もおすすめ



あじの南蛮づけ

<1人当たり>
エネルギー 98kcal
食塩相当量 0.6g

【材料】(4人分)

- ・あじ(切り身) 160～200g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- ・長ねぎ(小口切り) 20g
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・一味唐辛子 少々

<作り方>

- ① あじは食べやすい大きさに切り、(骨があれば取り除く)片栗粉をまぶす。
- ② 油を熱し、あじを揚げる。
- ③ ①の長ねぎと調味料を合わせて加熱し、タレを作る。
- ④ 揚げたあじに③のタレをかける。

にらや大葉を
プラスしても◎

香味野菜を使った【薬味だれ】もおすすすめです!

【材料】(4人分)

- ・長ねぎ(小口切り) 20g
- ・にんにく(チューブ) 2cm
- ・しょうが(チューブ) 8cm
- ・白すりごま 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1

<作り方>

- ・材料を全て合わせて加熱し、タレを作る。

お好みの魚や肉、野菜に合わせてお召し上がりください!
揚げ、焼き、茹で、どの調理法のものに合せても美味しくいただけます★