

給食だより 7月



令和7年7月 勝田第二中学校

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！

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



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めましょう。



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”的あるビタミンや、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。



おやつの食べ過ぎに注意

食事が食べられなくなるないように、時間と量を考えましょう。



こまめに水分補給をしましょう

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



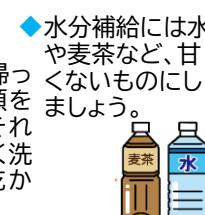
◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆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。



◆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。



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」

- 適温で保管する
- 調理後は早めに食べる

「やっつける」

- 中心部75℃以上(ノロウイルスは85℃90秒以上)
- しっかり加熱する

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、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。

★七夕にちなんだ料理を取り入れています。

星型コロッケ、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、独特的な香りや風味が、アクセントになり、少ない塩分でも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） 160~200 g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- ・長ねぎ（小口切り） 20 g
- ・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 Ⓐ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。
- ⑤ にらや大葉をプラスしても◎

香味野菜を使った【薬味だれ】もおすすめです！

【材料】(4人分)

- ・長ねぎ（小口切り） 20 g
- ・にんにく（チューブ） 2 cm
- ・しょうが（チューブ） 8 cm
- ・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、蒸し、どの調理法のものに合わせても美味しいいただけます★