

# 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、食事をしっかりととり、元気いっぱい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。特有の香りやピリツ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B<sub>1</sub>」を食事に取り入れましょう。ビタミンB<sub>1</sub>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B<sub>1</sub>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

## 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。

<b>「付けない」</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>こまめに手を洗う</li> <li>器具の洗浄・消毒を徹底する</li> </ul>	<b>「増やさない」</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>適温で保管する</li> <li>調理後は早めに食べる</li> </ul>	<b>「やっつける」</b> <p>中心部75℃ 1分以上 (ノロウイルスは85℃ 90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しっかり加熱する</li> </ul>
--	---	--

◆ コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆ 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。

◆ 冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいので、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、甘くないものにししましょう。

### 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。

★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、独特の香りや風味が、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



美味しく減塩  
おい  
美味しおレシピ

### 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
- ④ 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 ④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、蒸し、どの調理法のものに合せても美味しくいただけます★