

# 給食だより 7月



令和7年7月 大島中学校

## 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。



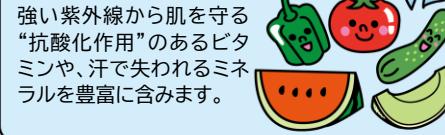
## 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

### 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。

### おやつの食べ過ぎに注意

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

## 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



## 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



### 美味しく減塩 おいしくレシピ

## 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) 160~200 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 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★