

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。



★ **冷たいものを取りすぎない**

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?

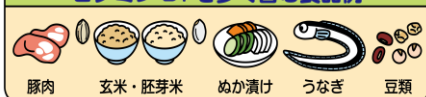
香辛料や香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



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



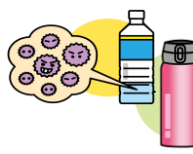
こまめに水分補給をしましょう

◆ 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。

◆ 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。

◆ 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。

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。

<p>「付けない」</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◆ こまめに手を洗う ◆ 器具の洗浄・消毒を徹底する 	<p>「増やさない」</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◆ 適切な温度で保管する ◆ 調理後は早めに食べる 	<p>「やっつける」</p>  <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"> ◆ 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
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
- ・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★