

給食だより 7月

令和8年7月
ひたちなか市立大島中学校

7月の目標

暑さに負けない
体をつくろう

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じるようになりました。もうすぐ、待ちに待った夏休みが始まります。元気いっぱい楽しい毎日過ごすことができるように、早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりと取りましょう。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。

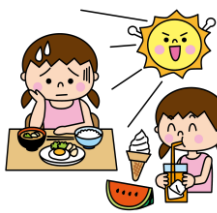


暑さに負けない体づくりを!



しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する!

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

香辛料



香味野菜



酸味のある食べ物



食事の彩りを意識!

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。

楽しく食べる!

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのも、食欲増進につながります。



夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p>す いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p> <p>水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにしましょう。</p>	<p>て きど(適度)に運動しよう</p>	<p>き そく(規則)正しい生活を心がけよう</p>	<p>な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう</p>
<p>な がら食べはやめよう</p>	<p>つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう</p>	<p>や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう</p>	<p>み んなで一緒に食べる機会をつくろう</p>

以上のことを心がけ、健康に気を付けて“すてきな夏休み”にしてください!

7月の給食について

★8月8日の「たこの日」にちなみ、那珂湊水産加工団地で加工された「たこ」を使用した献立を提供します。
たことポテトのジェノベーゼ

★旬の夏野菜を使った料理を積極的に取り入れています。
きゅうり、ゴーヤ、かぼちゃ、ズッキーニ、枝豆、トマト、ピーマン、とうもろこし、なす、冬瓜、じゃがいも、にんにく、生姜、たこ、太刀魚 ※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。
短冊こんにゃくの生姜あえ、七夕汁、星の三色ゼリー

今月の減塩ポイント

～香味野菜を活用しよう!～

香味野菜(ねぎ、しょうが、にんにく、みょうが、大葉、バジル、にらなど)は、独特の香りと風味で料理にアクセントを加えます。調味料を減らしても物足りなさを感じにくいいため、無理のない減塩に最適です!香味野菜特有の香りが食欲を刺激し、夏の暑さで食欲がないときでも、食欲増進に効果的です。



美味しく減塩
おいし
美味しおレシピ

たことポテトのジェノベーゼ

<1人当たり>
エネルギー 105kcal
食塩相当量 0.4g

【材料】(4人分)

- ゆでたこ.....60~80g
- じゃがいも.....100g
- 玉ねぎ.....60g
- ブロッコリー.....60g
- サラダ油.....小さじ1
- バジルソース.....15g
- 塩.....少々
- こしょう.....少々

<作り方>

- たこは一口大に切る。
- じゃがいも、玉ねぎは、1.5cmの角切りにし、ブロッコリーは小房にわける。
- じゃがいも、ブロッコリーをそれぞれ下茹でする。
- フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、たこを加えてさっと炒め、バジルソース・塩・こしょうで調味する。
- 最後に下茹でしたじゃがいも、ブロッコリーを加え混ぜ合わせる。

たこは加熱し過ぎると硬くなるので注意しましょう!

