

給食だより 7月



ひたちなか市立学校給食センター

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、バランスのよい食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。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。

夏を元気に過ごすには

★ 朝・昼・夕の3食を
規則正しくとる



★ 主食・主菜・副菜を
そろえた食事を心がける



★ 熱中症予防のために、こまめな水分補給を心がける

水分補給のポイント

のどが渇いた
と感じる前に
飲む



水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた
ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



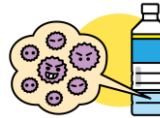
汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



★ 早寝・早起きをし、
日中は体を動かす



★ 冷たい物・甘い物の
とり過ぎに気をつける



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパックン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事できれいな栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとりの方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

おやつエネルギー量を見てみよう! 出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版 (UET)」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal 	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal 	サブレ 1枚 (30g) 138kcal 	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal 	カステラ 1切れ (50g) 157kcal 	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal 	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal <small>／食塩相当量 2.5g</small> 	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal <small>／食塩相当量 1.0g</small> 	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal <small>／食塩相当量 1.5g</small> 	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

★ 時間を決めて食べる

★ 食べ過ぎない

★ 不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものをおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!

おすすめのおやつ



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。

夏野菜のカレー、ゴーヤーチャンプルー、チンジャオロースー、タコライス、中華とうがんスープ、枝豆サラダ、パンキントースト、ゆでとうもろこし ※とうもろこしはひたちなか市または那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。

星型メンチカツ、くず切り入りすまし汁

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

そうめんの原型「索餅」



そうめんは具だくさんになると、栄養のバランスが良くなります!

美味しく減塩
おいしくおレシビ

枝豆サラダ

<1人当たり>
エネルギー 60kcal
食塩相当量 0.3g

【材料】(4人分)

- 枝豆(さや付き) 75~80g (さやを除いた実の部分 40g)
- キャベツ 80g
- きゅうり 60g
- にんじん 20g
- コーン(缶) 40g
- サラダ油 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- 酢 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- マヨネーズ 大さじ2

<作り方>

- 枝豆はさやごとゆでて(沸騰してから3~5分)、実を取り出しておく。
- キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ②で切った野菜を食感が残る程度にさっとゆでて冷まし、水分をよく切る。(電子レンジを使用する場合は、500Wで2分程加熱する。)
- ④の調味料を全て合わせてドレッシングを作り、①、②、汁を切ったコーンを加えて和える。

★ 夏の日差しをたっぷり浴びて育った、この時期旬の枝豆は、栄養豊富で甘みもあるため、少ない塩分でもおいしく感じられます。枝豆は収穫後、時間が経つと甘味や風味が失われていくため、収穫または購入後すぐに調理することで、甘みや風味が落ちずによりおいしくいただけます。