

7月 給食だより

ひたちなか市立大島中学校

暑さの厳しい季節になりました。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。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。

☀️ 熱中症に気をつけましょう！

暑い夏を元気に過ごせるよう、以下のポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

💧 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう

喉が渇いていなくても 1時間ごとにコップ1杯の水を！ 起床時、 入浴の前、 就寝前にも	汗をたくさん かいたときは 塩分補給も 忘れずに スポーツドリンク、 0.1～0.2%の食塩水、 梅干し、 塩飴など
---	---

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

💧 体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です

朝ごはん抜き No!	睡眠不足	風邪をひいている	肥満・太り気味
----------------------	------	----------	---------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝食をしっかりとることが大切です。体調が悪いときは無理せず休養をとりましょう。

7月の給食について

★旬の食材を使った料理を積極的に取り入れています。

枝豆サラダ 4(月)、夏野菜のカレー 5(火)、パンプキントースト11(月)、
ゴーヤーチャンプルー 13(水)、ゆでとうもろこし 19(火)

★食欲が湧く料理（スパイスや香味野菜を活用した料理）を取り入れています。

夏野菜のカレー 5(火)、さばのカレー揚げ 12(火)、ガーリックドレッシングサラダ 19(火)

★七夕にちなんだ料理を取り入れています。7月7日(木)

星型ハンバーグ、七夕スープ、三色七夕ゼリー

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。

夏休みを 元気に過ごしましょう！

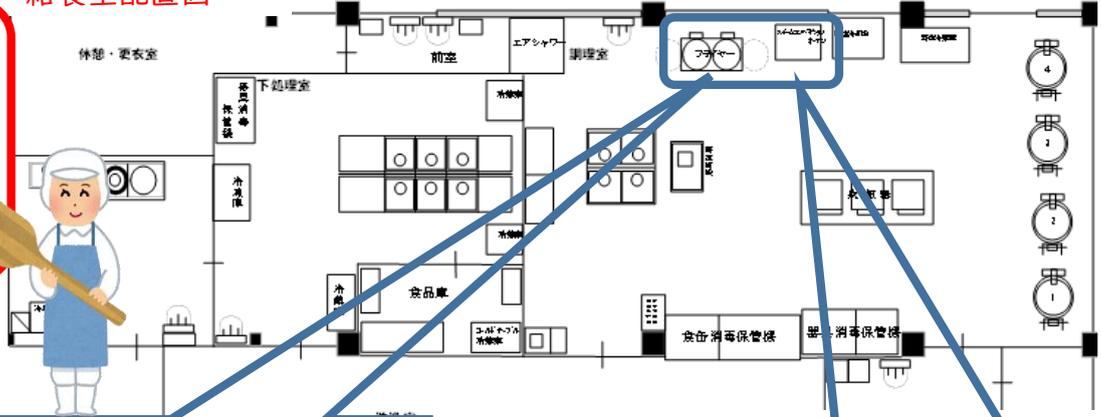
もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

夏休みの食生活 気をつけたい ポイント	な んでも食べて 丈夫な体をつくらう 	つ めたいもの とり過ぎに 気をつけよう
	や さいを たくさん 食べよう 	す いぶん補給を こまめに しよう

給食室紹介 新しい大中給食室を写真で紹介します。
 今月は【フライヤーとスチームコンベクションオープン】です。

給食室配置図

一度に数多くの揚げ物や焼き物を作ることができる調理器具です。



フライヤー

1釜に約50L弱の油を使用して揚げ物を作ります。皆さんの大好きな揚げパンには欠かせない調理器具です。衛生管理のため、食材を投入する担当者と出来上がりを引き上げ温度を確認して配食する担当者は変えています。



スチームコンベクションオープン

コンベクションとは、ファン（送風機）によって熱風を対流させる機能のことを言います。さらにスチーム（蒸気）が出るので、食品を均一に焼いたり、蒸したりできます。



サラダの野菜を蒸しています。

トーストや肉、魚などおいしく焼くことができます。

作ってみませんか ～今月の献立から～ 「**ガーリックドレッシングサラダ**」 7/19(火)

材料 <4人分>

- 小松菜 100g(1/2わ)
- キャベツ 160g(1/6個)
- にんじん30g(3cm)
- まぐろ油漬け 小1缶

(ドレッシング作りやすい量)

- しょうが 1かけ
- にんにく 1かけ
- サラダ油 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 小さじ2

作り方

1. 野菜は食べやすく切り、それぞれゆでておく。
2. ドレッシングを作る。
 - ① しょうが、にんにくはみじん切りにして、油で焦げないように炒める。
 - ② みりんを入れ、火を消し、しょうゆを入れ冷ます。
3. 野菜とまぐろ油漬け(油ごと)をドレッシングで和える。

にんにくの香りで、食が進むドレッシングなので、暑い夏におすすめです。

ご家庭では、ぜひ生のおいしい夏野菜を使ってくださいね。まぐろ缶を油ごと使うのがポイントです。

