

今月の
給食目標

「暑さに負けない食事をしよう!」です。

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏バテ予防は食生活から!

夏バテとは、夏に起こりやすい『慢性疲労』のひとつです。とくに汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。



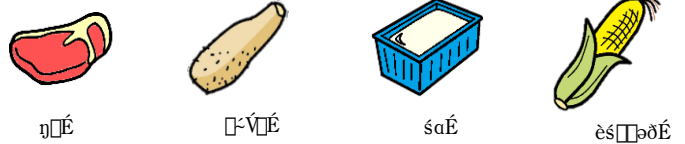
給食のない夏休みは、野菜を食べる量が少なくなって、体の調子を整えるのはたがひです。ビタミン類の摂取不足が心配されます。体の抵抗力を高めるビタミンAと暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりととりましょう。夏野菜ではピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほど、ビタミンAやビタミンCが豊富です。水分の補給にも役立ちます。



夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。食事は1日のエネルギーのもとになるので、食事の回数が減ってしまうと栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう! 給食を思い出しながら『主食+主菜+副菜』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。

暑さをのりきるために ビタミンB1をしっかりとる

ビタミンB1は、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。中でも炭水化物の代謝と深くかかわっています。夏はそうめんなど、のど越しのよいものだけの食事になったり、さらにアイスクリームやジュースといった甘い物をたくさんとりがちになったりするので、とくに注意して摂取したいビタミンです。脳や末梢神経の機能を保つにはたがひがあります。下記のようなビタミンB1の多く含まれる食品を意識してとりましょう。



冷たいもの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。清涼飲料水には、1本に角砂糖4~5個分の糖分が入っているものもあり、とくに炭酸飲料にはたくさんの糖分が含まれ、太りすぎの原因になることもあります。まだ、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。夏の水分補給は重要ですが、ふだんは糖分なしの水や麦茶を飲みましょう。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	給食おすすめレシピ 「卵とレタスのスープ」4人分
		<p>16日 郷土料理 地域食材を味わう日 地域食材の「にじます」は八千穂漁業さんから届きます。海なし県の長野の郷土食「塩いか」や、佐久穂町産の夏野菜をたっぷり使って、味わう給食です。</p>	<p>1 コッパン 好肉のみそマヨやき ラタトゥイユ スナップエンドウとえのきのスープ ぎゅうにゅう</p>	<p>2 ごはん たこの唐揚げ 切干大根とひじきの和え物 鶏ごぼう汁 デザート(中学以外) ぎゅうにゅう</p>	<p>卵1個 にんじん50g たけのこ水煮50g 豆腐50g レタス100g 塩ひとつまみ オイスターソース2g しょう油少々 薄口しょうゆ10gごま油2.4g 片栗粉2gガラスープ20g</p>
<p>6組の育てた 5 ごはん パ-と芋のケチャップあえ 夏のめぐみサラダ 白菜と厚揚げのスープ ぎゅうにゅう</p>	<p>6 コッパン 新じゃがたらこチーズ焼き 大豆サラダ 卵とレタスのスープ 冷凍みかん ぎゅうにゅう</p>	<p>7 きび梅昆布ご飯 笹の葉揚げ 星のチーズお浸し そうめん汁 七夕ゼリー ぎゅうにゅう</p>	<p>8 米粉パン 五目オムレツ キャベツと糸寒天のサラダ ささみとスナップエンドウのスープ ぎゅうにゅう</p>	<p>9 ごはん 鯛せんざんき チカソ菜のごまドレッシング 凍り豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう</p>	<p>①人参はいちょう切り、たけのこは短冊切り、豆腐はサイコロ、レタスはざく切りにする。 ②①の具を固い順に入れて煮る。 ③調味料を入れ、味を調える。 ④水溶性片栗粉を入れ、溶き卵を入れる。 ⑤ごま油を入れ、仕上げにレタスを入れる。</p>
<p>12 ごはん 鶏肉さっぱり煮 梅おかか和え 豆腐ともずくのスープ ぎゅうにゅう</p>	<p>13 食パン スナップエンドウの大葉レタスコーンサラダ ABCスープ スライスチーズ ぎゅうにゅう</p>	<p>14 チャーハン わかめのツナあえ 春雨スープ クレープ ぎゅうにゅう</p>	<p>15 黒糖パン ナスとパプリカのミートグラタン カッターチーズサラダ レタスとウインナーのスープ ぎゅうにゅう</p>	<p>16 ごはん にじますの甘辛揚げ 塩いかの酢の物 あげとかぶのみそ汁 ブルーベリー ぎゅうにゅう</p>	<p>※レタスは、サラダだけではなく、みそ汁やスープに入れてもおいしく食べられます。最後に入れて、さっと火を通すことで、シャキシャキとした食感を楽しむことができます。</p>
<p>19 ごはん 中華丼 じゃこサラダ フルーツ白玉 ミニトマト ぎゅうにゅう</p>	<p>20 まるパン 手作りコロケ 大根とわかめのサラダ トマトと卵のスープ ぎゅうにゅう</p>	<p>21 ごはん ラザニア つぼ漬け和え スナップエンドウともやしのスープ ぎゅうにゅう</p>	<p>22 ぎゅうにゅう</p>	<p>23 ぎゅうにゅう</p>	<p>今月の旬の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・太刀魚・スズキ・ピーマン ・オクラ・ナス・パプリカ ・ズッキーニ・トマト ・えだまめ・大葉 ・キャベツ・レタス <p>佐久穂町産は!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも ・小松菜 ・ブルーベリー ・にじます ・にんにく
<p>1学期終業式</p>	<p>8, 9年のみ</p>	<p>9年のみ</p>			<p>「おいしい!」</p>

よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

中学校の6組のみなさんが、作業の時間に育てた「玉ねぎ」「紫玉ねぎ」が7月の給食に届きます。お楽しみに!

地元の夏野菜が
たくさん届きます!