



気温が高い日が続く、夏が本格化してきました。暑い日には熱中症や夏バテが心配されます。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、暑い日も元気にすごしましょう。

氷川中学校 文責：馬場



夏バテを予防しよう

暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。暑い日に食べやすい種類は、麺だけでなく、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを一緒にとるようにしましょう。また、暑いからといって、冷たいものばかりを飲食するのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいます。

右の給食献立の上部にある「主にエネルギーになる：米やパン、麺などの炭水化物」「主に体の組織をつくる：肉、魚、卵、豆などのタンパク質」「主に体の調子を整える：野菜や果物などのビタミンやミネラル」の食材がそろった食事ができるように、意識して食べていきましょう。

水分をこまめにとろう

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節しますが、水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。のどがかわく前に、水分をこまめにとりましょう。



7月7日は「七夕」です

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。7月7日の給食は、そうめん汁や星サラダ、七夕ゼリーを予定しています。



今月の注目食材

毎月19日は食育の日
「ふるさとくまさんデー」
※7月は15日(木)にします。



1日(木)、15日(木) いぐさ

上土城(熊本県八代)城代の岩崎主馬忠久公は、「大切な村人の生活を豊かにするために」、いぐさを植え、育てることを村人に教えたといわれています。今では八代は日本一のいぐさの産地として知られています。



5日(月) 冬瓜

冬瓜は、冬の瓜と書きますが、旬は夏です。そのまま冷蔵所で保存しておけば冬までもつことから、漢字では「冬瓜」と記すようになったといわれています。涼しげな見た目とさっぱりとした味が、夏にぴったりです。



6日(火)、16日(金) 茄子

なすは90%以上が水分で、体を内側から冷やす働きがあります。皮の色素は「ナスニン」というポリフェノールの一種で、抗酸化作用があり、生活習慣病の予防などに役立ちます。煮る、焼く、揚げる、漬けるなど様々な方法でおいしく食べられます。



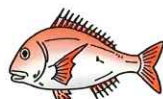
12日(月) ぶどう

ぶどうは、夏から秋に旬の果物です。皮の色は「巨峰」などの黒系、「マスカット」などの青系、「甲斐路」などの紫系があります。日本ではそのまま生で食べることが多いですが、海外では主にワインの原料として栽培されています。



15日(木) 真鯛

6月に続き、今回も国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業の学校給食への食材提供の真鯛を使用します。今回は、暑い日にもさっぱりと食べられる「甘酢漬け」です。生産者の方に感謝の気持ちをこめていただきます。



献立名	主にエネルギーになる	材料		エネルギー タンパク質	有・無		
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		1年	2年	3年
1 混ぜご飯 牛乳 ちくわのいくさマヨ焼き ごま和え すまし汁	米 麦 こんにやく 油 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 油揚げ 竹輪 ごま 豆腐 かまぼこ 干しわかめ (かつお昆布だし)	人参 牛蒡 さやいんげん 葱 いぐさ粉 胡瓜 もやし えのき	803 31.3	○	○	○
2 冷やし中華 牛乳 スーミータン ブルーベリーケーキ	中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス バター	焼豚 ごま 卵	キャベツ 胡瓜 人参 もやし コーン トマト 玉葱 パセリ ブルーベリー	804 29.0	○	○	○
5 コッペパン 牛乳 魚のトマトソースかけ マカロニサラダ 冬瓜のスープ	パン 小麦粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ 油	ホキ 卵 ベーコン	トマト 玉葱 にんにく パセリ 胡瓜 キャベツ 人参 コーン 冬瓜 もやし 青梗菜	822 35.9	○	○	○
6 麦ごはん 牛乳 マーボー茄子 ぎょうざ パンサンスー	米 麦 砂糖 ごま油 油 片栗粉 春雨	豆腐 豚挽肉 大豆 赤味噌 ぎょうざ ハム	茄子 人参 葱 玉葱 筍 干し椎茸 生姜 にんにく 胡瓜	809 31.1	○	○	○
7 麦ごはん 牛乳 そうめん汁 いわしのカリカリフライ 星サラダ 七夕ゼリー	米 麦 油 マヨネーズ 砂糖 そうめん	いわし ベーコン チーズ 竹輪 (かつお昆布だし)	キャベツ 人参 胡瓜 干し椎茸 胡瓜 オクラ ぶどう果汁 ナタデココ	868 25.9	○	○	○
8 夏野菜カレーライス 牛乳 コールスローサラダ すいか	米 麦 カレールウ 油 砂糖	鶏肉	南瓜 人参 玉葱 茄子 ピーマン 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 すいか	850 22.5	○	○	○
9 黒糖蒸しパン 牛乳 冷やしうどん ゴーヤと南瓜の揚げ煮	黒糖 ホームケーキミックス うどん麺 ごま油 片栗粉 砂糖	ハム 油揚げ ごま (かつお昆布だし)	もやし 胡瓜 人参 干し椎茸 ゴーヤ 南瓜	759 23.4	○	○	○
12 ツナトースト 牛乳 コーンサラダ ポークビーンズ ぶどう	パン マヨネーズ 油 じゃがいも	ツナ ごま 豚肉 大豆	玉葱 パセリ 胡瓜 キャベツ コーン にんにく 人参 枝豆 しめじ トマト ぶどう	885 35.1	○	○	○
13 麦ごはん 牛乳 ピリッと肉じゃが 切干大根の和えもの 冷奴	米 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖 油	豚肉 天ぷら 油揚げ 赤味噌 ごま 豆腐 ちりめん かつお節	人参 玉葱 にんにく 生姜 切干大根 キャベツ 胡瓜 葱	858 33.6	○	○	○
14 ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ ゆで枝豆	米 麦 砂糖 ごま油 油	牛肉 豚肉 ごま 卵 干しわかめ かまぼこ (かつお昆布だし)	葱 生姜 にんにく にら もやし 人参 木耳 玉葱 枝豆	807 34.2	○	○	○
15 麦ごはん 牛乳 真鯛の甘酢漬け いくさそうめんサラダ 豆腐のみそ汁	米 麦 砂糖 油 いくさそうめん	真鯛 豆腐 油揚げ 味噌 (いりこだし)	玉葱 人参 ピーマン トマト レタス 胡瓜 しめじ 葱	811 31.1	○	○	○
16 食パン 牛乳 茄子グラタン グリーンサラダ マカロニスープ 甘夏ソース	パン 小麦粉 砂糖 マヨネーズ マカロニ	牛挽肉 豚挽肉 大豆 チーズ	茄子 玉葱 人参 トマト にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 しめじ もやし パセリ 甘夏 みかん果汁	829 29.9	○	○	○
19 セルフおにぎり 牛乳 冷やしそうめん かき揚げ 梅ポンチ	米 麦 そうめん 小麦粉 油	のり 鮭 ごま 竹輪	玉葱 人参 牛蒡 ピーマン みかん 甘夏 梅	866 28.3	○	○	○

※献立・材料・実施の有無は、都合により変更することがあります。ご了承ください。