

7月給食だより

令和8年7月
栄養教諭 平山

7月に入り、いよいよ夏本番を迎えます。暑さが増してくるこの時期は食欲が低下してきます。また、食事の偏りや冷たいものとり過ぎは体調を崩す原因となります。暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養のとれた食事をすることが基本となります。早寝早起きをしてしっかり朝ごはんを食べ、元気に1日をスタートさせましょう。夏に旬を迎える野菜や果物は、暑さやストレスなどの疲れを吹き飛ばしてくれるビタミンがたっぷりです。積極的に旬の食材を食べましょう。

着席調査、残食量調査を行いました！

6月は食育月間でした。そこで、給食委員会では、着席調査と残食量調査を実施しました。

着席調査は、給食準備の時間に給食当番以外の人が席に着いているかを調べる調査です。結果は1年1組、1年3組、3年1組の3クラスが1位で、給食当番以外の人は準備ができるまでの間静かに自分の席で過ごすことができていたようです。

残食量調査は、主食、主菜、副菜、汁物の残食をクラス毎に調査しました。残食量調査の目的は生徒達に自身の食事を見直す機会にしてもらい、食品ロスを削減することと、給食室の提供量と生徒の摂取量を知ることで提供量の調整に役立てるためです。また、残食が多いメニューや食材を知ること、調理方法の工夫や味付けの改善につなげます。

大雨による臨時休校で22日と23日の2日間しか実施できませんでしたが、結果は**全クラス「ゼロ」**でした！（欠席の人数分残食量を調整しています）どのクラスもよく食べていて、欠席が5人いても完食しているクラスもありました。

給食では、苦手な食材や食べたことのない料理も登場することもあるかと思いますが、中学生の時期に食経験を増やしておくことは大切です。苦手な食材も少しずつ自分のペースで食べてみましょう。また、身体に必要な量や食べられる量には個人差があり、その日の体調によっても食べられる量は異なります。自分の身体と相談しながら調整して適切な量を食べることが大切です。

中学生は勉強、部活、そして成長に伴い、たくさんのエネルギーや栄養素が特に必要な時期です。学校給食では、中学生に必要な量や栄養素を考えて作っています。みんなで協力してスムーズな給食準備、楽しい給食時間になるよう心がけましょう。家庭でも声かけをよろしくお願いします。

給食室の様子を紹介します

6月23日の給食では「味の旅」でふるさと天草の味である「ちぎりだご汁」を提供しました。給食室では小麦粉と白玉粉を混ぜ、約6kgのだごをちぎりました。ちぎっただごは、加熱時間にムラが出ないように、クッキングシートに並べておき、すべてのだごをちぎり終わって釜に投入する工夫をしています。



夏の暑さに負けない食事をしよう

暑さが厳しいこの季節、夏バテにならないように気をつけましょう。夏バテになると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。暑い夏を元気に乗り切るために必要な栄養素は、主にビタミン B₁、B₂、C、たんぱく質、クエン酸、ミネラル、タウリンなどがあげられます。また、にんにく・しょうが・しそなどの香味野菜や、カレー粉などの香辛料には、食欲を増加させる作用があります。

3食しっかり食べましょう！

暑いからといって、食事の回数が減ってしまったり栄養が不足してしまいます。朝・昼・夕の食事をバランスよくとることを心がけましょう。



冷たいもののとり過ぎに注意しましょう！

冷たいものの食べ過ぎはお腹が冷えて「夏バテ」の原因になってしまいます。また、清涼飲料水には、砂糖がたくさん入っているので、飲み過ぎには注意しましょう。



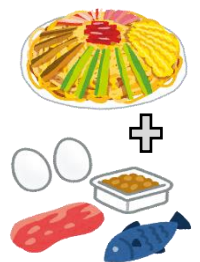
夏野菜をたくさん食べましょう！

夏にとれる野菜や果物は、水分やビタミンがたくさん含まれています。汗をかいて失われた水分やビタミンを補ったり、体の熱を外に出したりします。積極的に夏野菜を食べましょう。



たんぱく質を積極的に摂りましょう！

肉・魚・卵・豆腐などに含まれているたんぱく質は体力や体を作るものになります。麺類だけでもせがちな食事にちょっとプラスしてみましょう。



行事食について知ろう ～七夕～

七夕は中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いの牽牛(けんぎゅう)が結婚し、仲が良すぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまいました。そして、七夕の夜だけ会うのを許されたそうです。現代の七夕は、五色の短冊に願い事を書いて笹に飾ります。七夕には夏野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。給食では7日に七夕メニューとして魚そうめん汁と星型コロッケを提供します。

