



7月の給食目標 暑さに負けない食生活を送ろう

これからが夏本番。気温の高い日がだんだん多くなっていきます。
暑さに負けず元気に過ごすために、毎日の食事で体力をつけ、しっかり休養しましょう。

のどがかわく前に水分をとろう

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているので、のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。

水分と一緒に適度な塩分補給をしよう

熱中症予防には水分とともに適度な塩分をとることが大切です。給食に出てくる汁物には水分とともに適度な塩分が入っています。給食を食べて、熱中症予防を心がけましょう。

スポーツの際の水分補給

真夏のスポーツは休憩をこまめにし、水分補給をする必要があります。運動中はお茶ではなく、スポーツドリンクをお勧めします。汗で出てしまうナトリウムなどをスポーツドリンクで補いながら運動しましょう。



【東京産の食材を給食で食べよう】

本校では、東京産の野菜を積極的に使っています。地場産物に感謝して大切に食べましょう。7月の東京産の野菜は、ほうれん草、小松菜、キャベツ、ズッキーニ、きゅうり、さやいんげん、なす、ねぎ、ピーマン、バジルです。(天候等の事情により変更になる場合があります。)

★ホームページとGoogleクラスルーム給食室に「本日の給食」の掲載をしています。ぜひご覧ください。



6月の給食

～1年生国語コラボ給食～

6月1日(木)実施

- ・ごはん ・大根葉のふりかけ
- ・揚げ出し豆腐のおろしかけ
- ・チンゲン菜と豚肉のしょうゆ炒め
- ・大根とわかめのみそ汁 ・牛乳



今日の給食は、1年生国語コラボ給食です。1年生では、「ダイコンは大きな根？」という説明文の学習をします。ダイコンの上の方の部分(胚軸)は水分が多く、甘みがあるので、給食では、大根おろしにしました。ダイコンの下の方の部分(根)は、繊維質が多く、辛みが強いため、みそ汁の具にしました。ダイコン1本を食べ比べると、味わいが違います。味や食感の違いがわかるでしょうか？ また、給食では、普段は捨ててしまう「葉」の部分も炒めてふりかけにしました。

何を食ればいいのか？夏におすすめの食事の工夫

バランスの良い食事が基本となりますが、食事に以下のような工夫を加えると、より夏を元気に過ごすことができます。

また、暑いときは冷たい飲み物や食べ物をとりたくなりますね。しかし、冷たいものをとり過ぎると胃腸の働きが弱くなり、食欲がなくなったり、下痢や便秘などの体調不良の原因になることもあります。体の冷やしすぎには御注意ください。

主菜をしっかり食べる



夏バテを予防するには良質のたんぱく質をとることが大切です。特に疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富な豚肉がオススメです。

旬の野菜を取り入れる



夏野菜には、カリウムや水分を豊富に含むものが多く、体のほてりを冷まし、体温を下げる効果があります。

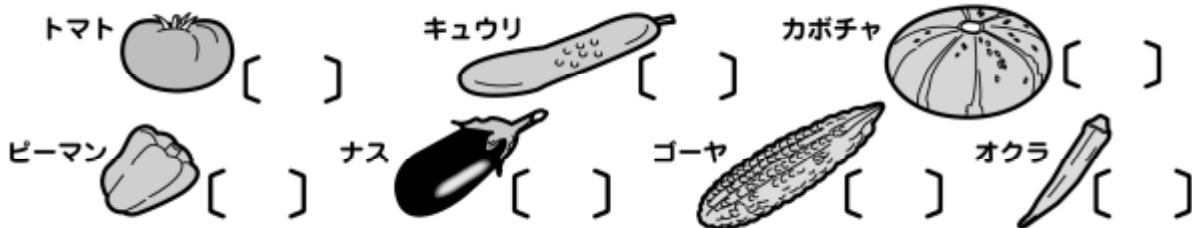
香りと酸味でアクセント



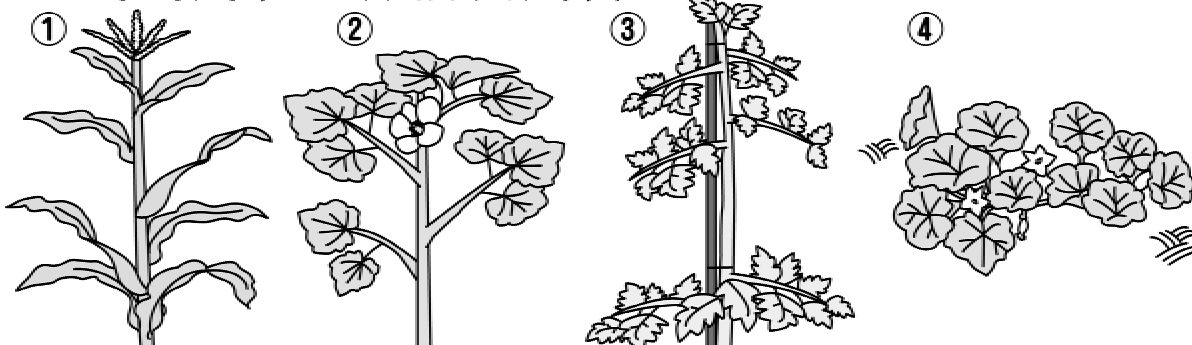
生姜やシソなどの香味野菜の香りや、レモンやお酢の酸味を加えると、料理の味がさっぱりして食が進みます。

夏野菜クイズ

Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。
色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



Q2 次の野菜は、①～④のうちどれでしょうか？ また、どのように実っているのでしょうか？
トマト／トウモロコシ／カボチャ／オクラ



② ← トマト, ④ ← ナス, ① ← トウモロコシ, ③ ← オクラ
○ ← キウリ, ナス, オクラ
◎ ← トマト, ナス, オクラ, トウモロコシ