

中学校 給食だより



春日市教育委員会
令和5年7月

1年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちは夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏ばてを起こしてしまえば夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。



楽しい
夏休み

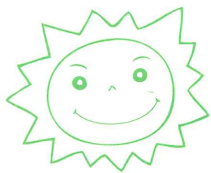
夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏^{かたよ}った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



元気に
すごそう



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント 1 まずは早起き&朝ごはん



&



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんめきでは…

1日のスタートが遅いと生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気ポイント 2 上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント 3 間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たい物ばかりをとるのは避けましょう。冷たい物のとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



健康レシピ ♪夏野菜♪

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体の中からクールダウンします。赤・緑・黄色と彩りも良く食欲を刺激し、種々のビタミンが体の調子を整えます。抗酸化ビタミンは、体内の活性酸素を除去し、がんの予防や肌の老化予防として紫外線対策にも効果絶大。体の内側からさびにくい体を作ってくれます。

今回、なすやズッキーニ、パプリカなど夏野菜をたっぷり使ったカレーを紹介します。トマト缶をベースにして、野菜の旨味をギュッと濃縮。火を使わず、レンジで作れるので、暑い季節にピッタリです。

☆レンジで夏野菜カレー☆

●●材料●●

ご飯	400g	カットトマト缶	200g
合挽き肉	100g	水	100cc
玉ねぎ	1/2個	(a)ケチャップ	大さじ1
なす	1本	(a)ウスターソース	大さじ1
ズッキーニ	1/2本	(a)カレールー	25g
黄パプリカ	1/2個	バター	10g



●●作り方●●

- ① 玉ねぎはみじん切り、なす、ズッキーニ、黄パプリカは1cm角に切ります。
- ② 耐熱ボールに玉ねぎ、なす、ズッキーニ、合挽き肉、カットトマト缶、水、(a)を入れ、ふんわりとラップをかけてレンジで600wで5分加熱します。一度取り出し、黄パプリカを加えて混ぜ合わせ、さらに5分加熱します。
- ③ レンジから取り出し、バターを加えよく混ぜ合わせます。ご飯にかけて完成です。

郷土料理【沖縄県】



「タマナーチャンプルー」



沖縄の方言で「タマナー（キャベツ）、チャンプルー（ごちゃ混ぜ）」といいます。チャンプルーに使う具材は自由で特に決まっていません。ただ、チャンプルーはゴーヤなどの季節野菜と、沖縄で作る島豆腐と呼ばれる豆腐を入れて作るのが一般的のようです。

「クーブイリチー」

沖縄の方言で「クーブ（昆布）イリチー（炒め物）」といいます。細切りにした昆布を、豚肉やこんにゃくと合わせて炒めていく料理です。

7月の献立

- 4日(火) **旬の食べ物【冬瓜】**
冬瓜のカニカマあんかけ
- 7日(金) **行事食【七夕】**
スターポークメンチカツ
ブロッコリーとチーズのサラダ
- 11日(火) **郷土料理【沖縄県】**
タマナーチャンプルー
クーブイリチー
- 19日(水) **ファイバー献立【夏野菜】**
夏野菜のカレースープ

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛（彦星）と織女（織り姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べて、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

そうめん

