

平成27年度

7月 北町中食育だより



練馬区立北町中学校
校長 赤木 宏行
栄養士 赤木 由紀子

だんだん暑さが厳しくなってきました。もうすぐ梅雨明けです。三度の食事をしっかり食べて暑さに負けない強い体を作りましょう。夜更かし厳禁、規則正しい生活を心がけましょう。

熱中症を予防しましょう



★水分をこまめにとりましょう★

のどが渇いたからと入ってガブ飲みしてしまっただけでは胃に負担がかかり、夏ばての原因になってしまいます。こまめに飲むようにしましょう。汗は水だけではなく、身体の水分は塩分やカルシウム、マグネシウムなどミネラルが含まれています。身体にしっかり吸収されるように補給するには、ミネラルの補給が大切です。甘いジュースだけでは肥満の元です。麦茶や牛乳、水やスポーツドリンクなどいろいろな水分をこまめに飲みましょう。

★熱中症予防に食事はとても大切です★

水分、水分といってもそんなに飲み物ばかり飲めるものではありません。水ばかり飲んでいても元気にはなりません。栄養を補給すること、そして食事には水分がたくさん含まれていることも理解しましょう。食事は栄養補給だけでなく、しっかり水分も補給できていることを理解しましょう。さらに野菜や海藻類に多く含むミネラルは、水分不足をも助けてくれます。好き嫌いせずしっかりと食べましょう。

夏ばてにならないために とりたい食品

酸味

梅干しや酢、柑橘類などの酸味は疲労回復の効果があります。これは、激しい運動の後によくある筋肉痛の元である乳酸を分解するので筋肉痛の予防にもなります。また、肌を美しく保つ効果もありますので、肌荒れやニキビなどを改善します。

ビタミン を多く 含む食品

夏の疲れをとるためにエネルギーを作る出すビタミンはビタミンB1です。ビタミンB1を多く含む食品は、豚肉、うなぎ、豆製品、レバー、玄米などです。

鉄や カルシウム

身体の水分には、カルシウムや鉄分などが含まれています。熱くて汗をかくとそれらが身体から失われます。食事ですっかり補うことが大切です。わかめやひじきなどの海藻類や緑黄色野菜、牛乳やチーズなどの乳製品を積極的に食べましょう。



学校給食レシピ ひじきサラダ

日頃意識していないとなかなか食べない食材に海藻類があります。体の調子を整えるために海のミネラルをふんだんに含む海藻類は大きな役割を持っています。意外な料理かもしれませんが、残菜の少ないメニューです。

〈ひじきサラダ〉

材料（4人分）：ひじき（戻し） 50g ・きゅうり 1本 ・もやし 1/4袋 ・コーン缶 大さじ2
ハム 30g
a：ごま 小さじ1 ・ごま油 大さじ1 ・砂糖 小さじ1 ・醤油 大さじ1
酢 大さじ1

作り方：① ひじきはザルにに入れてさっと洗う。（茹でなくても大丈夫ですが、固いと思う人は茹でてください）
② もやしは茹でて絞っておく。
③ ハムは短冊切り、きゅうりは小口切りにスライス、コーン缶は水を切っておく。
④ ①から③までとaを良く和えてできあがり。冷やしてお召し上がりください。

★給食の様子

三角巾、エプロンの着用はずいぶん守られてきています。何のために着用するのか理由をしっかりと考えましょう。三角巾は髪の毛が出ないように着用し、エプロンはきちんと後ろで結びましょう。しまうときはきれいにたたんでしわしわにならないように注意しましょう。

6月22日、23日 給食委員と野菜の残菜調査を行いました。野菜が苦手な人たちはたくさんいますが、嫌いだからといってポイッと残すのは作っている人も残念に思います。給食委員も残さないような呼びかけをしています。耳を傾けてみんなで給食の時間を気持ち良く過ごしましょう。

6月の残菜が一番少なかったのは、2年2組でした。後片付けは各クラスともずいぶんきれいにできています。

★7月の給食から

7月3日（金） 今年世界水泳大会がロシアのカザンで行われます。日本選手の活躍を期待しましょう。ロシアの料理を給食にアレンジしました。ピロシキは日本でもお馴染みですね。ウハーとは、魚のだしを使ったスープでロシアの家庭料理です。

7月7日（火） セタにちなみ、天の川を見立てて そうめん汁、夜空の星に見立てて星空ゼリーです。

7月8日（水） 長崎県のB級グルメ トルコライス です。トルコという名前に意味は無いようですが、一皿に様々な料理がのっています。

7月15日（水） 鹿児島県の郷土料理です。すもじとは寿司のことで具たくさん散らし寿司です。かいのこ汁は、鹿児島県のお盆料理の一つで、具たくさん味噌汁といった感じです。7月13日から15日までのお盆は祖先の霊を祀る行事食は精進料理です。

★食材の産地

食材：玉ねぎ→兵庫県 ネギ→茨城県 人参→埼玉県 キャベツ→東京都 もやし→栃木県 （6/26現在）

牛乳：千葉県 群馬県 岩手県 宮城県 青森県 秋田県 北海道 （7月予定）

※ 給食費の引き落としは7月6日（月）です。お忘れなくお願いいたします。