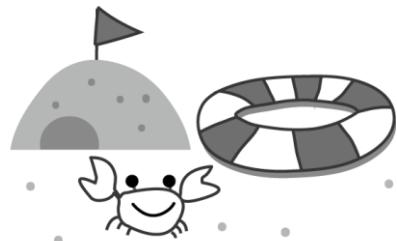


# 食育だより

平成29年1月号 大泉中学校

校長 惣田 修一  
栄養士 横山 瞳



いよいよ夏本番が近づいてきました。梅雨が明けると、楽しい夏休みもやってきます。

夏休みはついつい夜更かしや朝寝坊、間食の取りすぎなどで食生活も乱れがちです。暑くて食欲がわかないこともあります。夏のこの時期こそ食べやすい食事を工夫してバランスよく栄養をとり、長いお休みを健康で楽しく過ごしましょう。



## ☆夏の食生活☆

～気をつけたい5つのポイント～

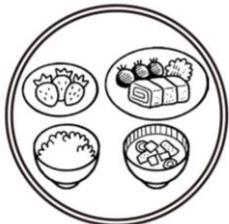


### 基本は“早寝・早起き・朝ごはん”

夏休み中も基本は“早寝・早起き・朝ごはん”です。

1日3食、赤・黄・緑の食品をしっかりとることが理想です。

また、家にいる時間が増える機会に、ぜひ食事作りや買い物、後片付けの手伝いをしましょう。



### 冷たいものを摂り過ぎない

暑い時期、アイスやジュースなど冷たい食べ物に手が出てしまいがちです。

冷たいものの摂り過ぎは腹痛や食欲低下の原因になってしまいます。



### 夏野菜をたっぷり食べる

太陽をたっぷり浴びて育った野菜はビタミン類が豊富です。旬のおいしい野菜を食べると夏バテ予防にもなります。



### 水分をしっかり摂る

朝・昼・夜を3食しっかり食べることは、実は大切な水分補給法です。スープ、みそ汁などはもちろん、野菜や果物も90%近くが水分です。



### 食欲をそそる調理方法を工夫する

- 香味野菜を使う(しょうが、しそなど)
- 酸味を利用する(レモン汁、酢など)
- 香辛料を使う(カレー粉など)

上記は食欲をあげる効果があります。夏の食欲のない時期に活用しましょう。

## ☆今月の献立より☆

### 7日\*七夕献立

七夕にちなんで、夏の野菜と匂の穴子を使った彩りきれいな夏ちらしと、天の川と星空をイメージしたそうめんやオクラ、星の麩を入れた天の川汁、星型のナタデココを使った七夕ゼリーを出します。当日は晴れてきれいな星空が見えるといいですね。



### 12日\*郷土料理（鹿児島）



奄美の鶏飯は鹿児島県奄美大島の郷土料理です。「とりめし」ではなく「けいはん」と読みます。ご飯をお椀に盛り、蒸した鶏肉や卵、椎茸、漬物などを上に盛り付け、薬味を添えてだしをかけて食べます。給食ではごはんを大皿に、だしをお椀に入れて、各自で上からかけながら食べます。主菜は鹿児島でよく採れる匂の魚、きびなごのから揚げです。

### 14日\*世界の料理（ベトナム）

ベトナムは東南アジアに位置する国です。ベトナムの食文化は中国の影響を強く受けしており、小魚を塩漬けにして発酵させたニョクマムという醤油をよく使用します。給食ではニョクマムが手に入らなかったので、同じ作り方のナンブラーを使用します。フォーはベトナムの朝食でポピュラーな食材で、米粉を使って作る麺のことです。



### 18日\*土用の丑の日献立（いわし）



今年の土用の丑の日は7月25日と8月6日です。この日にはうなぎを食べるのが風習となっています。今年は丑の日が夏休み中であり、うなぎは価格が高く購入が難しいため、給食では1週間前の18日にうなぎの代わりに『いわしのかば焼き』をだします。

### 19日\*セレクト給食

1学期最後のお楽しみとしてセレクト給食を実施します。今回はセレクトデザートで冷凍みかん・冷凍パイン・冷凍りんごから1つを選びました。結果は冷凍みかん224人冷凍パイン375人冷凍りんご175人（先生含む）となっています。  
当日まで自分が選んだものを忘れないようにしましょう。



#### 給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは7月4日（火）（再引き落とし19日）です。  
8月の引き落としは8月4日（金）（再引き落とし21日）です。  
残高の確認をよろしくお願ひいたします。