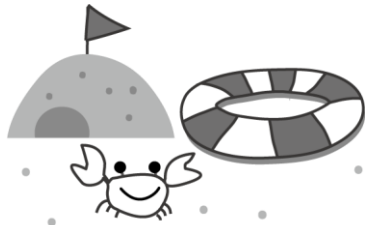


食育だより

令和4年7月号 大泉中学校

校長 新村 紀昭

栄養士 白澤 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。

最近気温が高い日が増えています。暑さに負けて食欲が落ちている人もいるのではないのでしょうか？夏バテを防ぐためにも、食事をしっかりとることが大切です。規則正しい生活と食事で長いお休みを楽しく元気に過ごせるようにしたいですね。

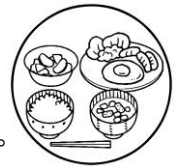
夏の食生活

こんなことに
気をつけよう！



朝ごはんをしっかり食べましょう

夏休み中も基本は**“早寝・早起き・朝ごはん”**です。6つの基礎食品群すべてをそろえた朝ごはんが理想です。



3 夏野菜をたっぷり食べましょう

太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は**ビタミン類**が豊富です。ビタミン類は体の調子を整えてくれます。



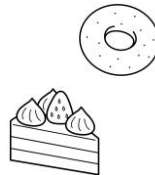
2 冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう

冷たいものをとり過ぎると食欲がなくなり、食事がしっかりとれなくなります。



4 間食は量と質を考えて

ついつい食べてしまう甘いお菓子や飲み物。市販のお菓子や清涼飲料水は糖분을たくさん含んでいるものが多いので注意が必要です。

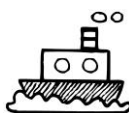


食べ過ぎ・飲み過ぎは
肥満・虫歯・夏バテの
原因に！



5 食欲をそそる調理方法を工夫しましょう

- 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。



夏場の冷蔵庫には。。。

のどが渴いたら麦茶や、水、スポーツドリンクなどがおすすめです。甘い飲み物を飲むときはコップに入れ少量にします。



8日(金) 米と味噌の日

今月の米と味噌の日のお米は『千葉県産ふさこがね』、味噌は豆味噌の『八丁味噌』です。

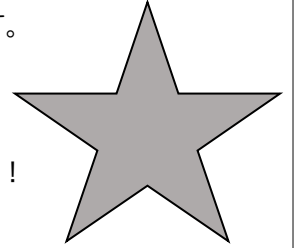
「**ふさこがね**」は千葉県のみで生産されているお米です。粒が大きく色白でふっくらした炊き上がりです。

「**八丁味噌**」は中京地方（愛知・三重・岐阜）でよく食べられている味噌です。大豆、塩、水を原料として作られます。熟成期間が長いので濃い茶色になり、強い旨みとコクが感じられます。

6日(水) ラッキースター献立

今月のラッキースター献立は6日の『ムスカ（ギリシャ風グラタン）』です。

ほぼ
原寸大です。
意外と大きい！



去年一昨年と大泉小との小中連携献立を実施してきましたが、今年度はそれを拡大して大泉東小、大泉第六小とも実施することになりました。7月から毎月1回、4校全校で同じ献立を出します。7月は大泉東小で3年前に実際に出た『夏野菜カレー、福神漬け、フルーツポンチ（すいか入り）』を実施予定です。毎月どのような献立が登場するか楽しみにしていってくださいね。

※設備やアレルギーの関係で各校少しずつ内容が異なることがあります。ご了承ください。



7日*七夕献立

七夕にちなんで、夏の野菜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、星のかまぼこを入れた天の川汁、星空に浮かぶ星（星型ナタデココ）と月（みかん）をイメージした星空ゼリーを出します。

当日は晴れてきれいな星空が見えるといいですね。



14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旬の魚、きびなごのから揚げです。



●6月の主な食材の産地●

牛乳：東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、北海道、米：茨城（こしひかり）・秋田（あきたこまち）、黒米：岩手、キャベツ・きゅうり・大根：練馬区、人参・小松菜・ほうれん草：埼玉、玉ねぎ：兵庫、じゃがいも：鹿児島・長崎、にんにく・りんご：青森、生姜：長崎、大葉：愛知、えのき・しめじ・セロリ・ズッキーニ：長野、ねぎ：千葉・茨城、ピーマン・さつまいも・小玉すいか：茨城、パセリ・なす・さやいんげん・あさつき：千葉、もやし：栃木、里芋：宮崎、かぼちゃ：鹿児島、豚肉：群馬、鶏肉：宮崎、いか：ペルー、白糸タラ：さば：ノルウェー、えび：インドネシア、ちりめんじゃこ：兵庫、にぎす：京都・石川

給食費納金のお願い

7月の給食費の引き落としは7月4日（月）（再引き落とし19日）、8月の引き落としは8月4日（木）（再引き落とし19日）です。残高の確認をよろしくお願いいたします。