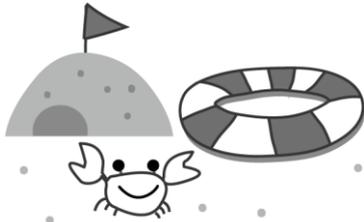


食育だより

令和5年7月号 大泉中学校

校長 新村 紀昭

栄養士 田中 亜希子



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きます。暑さに負けて食欲が落ちている人もいないでしょうか？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☆

～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☆

5日*世界の料理（ギリシャ）

ムサカは、茄子とジャガイモ、ミートソースにたっぷりのベシャメルソースを重ね焼きにしたギリシャの家庭料理の代表格です。アラブ地方から伝わってきて、ギリシャ、トルコ、東地中海沿岸の国々で作られています。

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。



11日*小松菜のレモンドレッシングサラダ

さっぱりとしたドレッシングが夏のサラダにぴったりです。

サラダ油・酢・玉ねぎ・天塩・コショウ・からし・しょうゆをミキサーにかけて、最後にレモン汁を加えて加熱し冷ましています。



14日*冷凍フルーツのセレクト

給食委員会の活動で、今年も「冷凍フルーツのセレクト給食」を行います。

種類は、ミカン・パイナップル・リンゴです！

19日*1学期の給食最終日は小中連携献立です！今回は大泉第六小学校の献立です。



1学期最後の給食は、夏野菜カレーとキャベツとツナのソテー つぶつぶみかんゼリーです。

夏野菜カレーはカレーの定番の玉ねぎ、人参、じゃがいもの他に、トマト、なす、かぼちゃ、ピーマン、ズッキーニと様々な夏野菜が入ります。

★給食試食会のお知らせ★

9月12日（火）に給食試食会を行います。今年度もPTAの方に選んでいただいた献立を実施予定です。子供たちが毎日食べている給食を知っていただくよい機会になればと思います。

7月中旬に募集がある予定です。保護者の皆様のご参加をお待ちしています。

給食費納金のおお願い

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）、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いいたします。

※返金は、保護者から、栄養士又は事務担当者へ「給食停止」の申請があった場合のみ、返金対応いたします。食材手配の都合上、栄養士（事務担当者）が申請を受理後、4日目が返金対象となります。（土日は含めず）