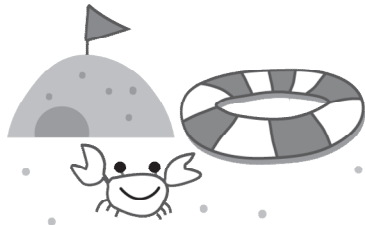


食育だより

令和6年7月号 大泉中学校

校長 大槻 亨

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。

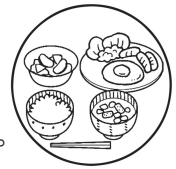
夏の食生活

こんなことに
気をつけよう！



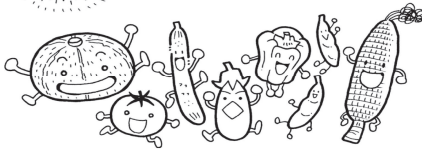
朝ごはんをしっかり食べましょう

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。



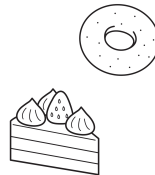
2 冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう

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。





☆今月の献立より☆



5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。



9日*セレクト冷凍果物

給食委員会にて全校に集計をとり、冷凍のみかん・パイン・りんごのセレクト給食を実施します。暑い夏、冷たい果物でさっぱりしましょう。

11日*練馬産朝採れとうもろこし（練馬）

しっかりとした皮に包まれたとうもろこしは、常温で数日保存しても大丈夫に思われますが、実はとても傷みやすい野菜です。収穫した瞬間から鮮度が落ち始め、24時間で甘みや栄養素が半減します。

給食のとうもろこしは、練馬の農家さんが早起きをして収穫し、7時に納品業者さんが269本届けてくださいます。旬の味を楽しみましょう！

※10日の献立は、旬のなす料理も提供します！！



18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 キャベツとツナのソテー サイダーゼリー」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13日（金）に給食試食会を行います。

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。

保護者の皆様のご参加をお待ちしています。

●6月の主な食材の産地●

牛乳：東京、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、山形、北海道

米：茨城（こしひかり）岩手（ひとめぼれ）

キャベツ・大根：練馬区 小松菜：東京 きゅうり：埼玉 玉ねぎ：兵庫、じゃがいも：長崎

にんにく：香川 りんご：青森 生姜：高知 ピーマン：茨城 新ごぼう：群馬 いんげん：千葉

ねぎ：千葉・茨城 小玉すいか かぼちゃ：茨城 もやし：栃木

豚肉：青森 鶏肉：青森 イワシ：千葉 いか：ペルー タラ：アメリカ さば：長崎