



暑さに負けない体づくりを!

梅雨明けが待ち遠しい今日このごろ、7月に入るといよいよ夏本番が近づいてきます。今年から最高気温 40℃ 以上の日が「酷暑日」と正式に呼ばれるようになるなど、これからの厳しい暑さには今からの備えが重要です。


特に、これから本格的に使い始める冷房の室内と、屋外との激しい気温差は、体の調子を整える自律神経を乱し、夏バテを引き起こす原因になります。

暑さに負けない体をつくるために、まずは早寝早起きと3食しっかり食べることを意識しましょう。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよくて食べやすいものを選ぶなど食事のとり方を工夫して、これから来る本格的な夏を元気に乗り切りましょう。

厳しい暑さを乗り越える! 食欲がないときの食事の工夫


<p>少量でもバランスよく食べる</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。</p>	<p>冷たい麺は具たくさんにする</p>	<p>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p>	<p>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p>
---	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------

今月の献立より

2日：沖縄県郷土料理① (タコライス、もずくスープ、サーターアンダギー) 


夏の給食にぴったりな沖縄県の料理です。「タコライス」は、メキシコ料理のタコスの具をごはんにのせた沖縄生まれの料理で、スパイスを効かせたお肉とチーズが相性抜群です。「もずくスープ」は沖縄特産のもずくを使ったスープ、「サーターアンダギー」は沖縄の伝統的な揚げ菓子を給食室で手作りします!

7日：七夕献立 (ちらし寿司、七夕そうめん汁)

七夕には、中国の伝説と「素餅」という食べ物に由来して、「そうめん」を食べて邪気を払い無病息災を願う風習があります。給食の「七夕そうめん汁」は、そうめんと星の形のお麩を入れたすまし汁です。 

8日：練馬産じゃがいも一斉給食 (練馬産じゃがいもの肉じゃが) 

今年度4回目の地場野菜の一斉給食は、練馬区産のじゃがいも 65kg を使い、じゃがいも料理の定番人気メニュー「肉じゃが」を作ります。お楽しみに!

16日：沖縄県郷土料理② (クファージュシー、ゴーヤーチャンプルー、イナドウムチ) 

沖縄県の伝統的な家庭の味を楽しめる献立です。「クファージュシー」は、豚肉が入った沖縄の炊き込みごはんです。「イナドウムチ」は豚肉やこんにゃくが入った甘みのあるお祝いのみそ汁です。定番の「ゴーヤーチャンプルー」は、ゴーヤーを下茹でして苦味を抑え、食べやすく作ります。

6月に使用した大泉地区産食材・6月合計量
 キャベツ (西大泉) 30kg 大根 (西大泉) 10kg
 アスパラガス (大泉町) 7kg きくらげ (大泉町) 1.5kg ほうれん草 (西大泉) 6kg きゅうり (大泉町) 27kg

6月に使用した食材の産地 (一部を抜粋)
 米：青森(まっしぐら) あじ：長崎 いわし：千葉 キャベツ：練馬
 小松菜：練馬・東京・埼玉 にんじん：茨城・千葉・練馬 玉ねぎ：練馬・兵庫 生姜：茨城 にんにく：練馬・青森
 じゃがいも：長崎・鹿児島 アスパラガス：練馬・栃木 さくらんぼ：山形 メロン：千葉 小玉すいか：茨城