



7月食育だより

R 7 . 6 . 2 7
練馬区立八坂中学校
校長 代市 利光
栄養士 虞 申佳

日差しが強くなり、暑い日が続いています。暑さに負けずに元気に過ごすためにも、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、早寝早起きで生活リズムをととのえ、朝食を食べて1日をスタートさせましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



7月の献立より



旬の食材・・あなご、あじ、おくら、なす、トマト、とうもろこし、すいか等

★行事等の献立

「半夏生・うどんとたこの献立」(4日)

1日は半夏生(はんげしょう)です。半夏生とは、夏至の日から数えて11日目にあたる日をいいます。関西方面では、この日に「たこ」や「うどん」を食べる風習があるそうです。給食では4日にたこ入りの「けんちんうどん」を作ります。



「七夕献立」(7日)

7月7日は七夕です。「夏らし」・・えびといか、あなごを入れて、彩りよくいり卵などを加えたちらし寿司を作ります。「天の川汁」・・そうめんを天の川にみたて、星形のかまぼこを入れたすまし汁です。

「1年生のかぶ」(9日)

練馬区内農家の白石さんのご指導で、かぶの収穫を体験しました。

収穫したかぶを使って「かぶのポトフ」を給食で作ります。



「練馬トマトの日」(11日)

練馬区の小中学校で一斉に、区内産のトマトを使った給食を行います。

八坂中学校では「フレッシュトマトスープ」にします。

「世界の料理」(14日)

フランス料理の「チーズとベーコンのキッシュ」、「パイザンヌスープ」にします。



「食育の日」(16日)・・・日本各地の郷土料理

毎月19日は食育の日です。今月は山口県の料理です。「鰯フライ」、「けんちょう」にします。

★季節等の献立

- ・まぜまぜサラダ(2日)、枝豆(3日)・・・旬の夏野菜を使います。
- ・夏野菜の南蛮漬(4日)・・・夏野菜のなす、かぼちゃ、ピーマンを使います。
- ・太刀魚のおろし(8日)・・・旬のオビレダチを素焼きし、おろしをかけます。
- ・オクラのすまし汁(15日)・・・オクラを使ったスープです。
- ・ブルーベリーマフィン(15日)・・・五十嵐農園のブルーベリーを使用です。

果物は小玉スイカ(9日)を予定しています。



★食中毒に気をつけよう。

梅雨時から9月頃までは高温多湿の状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

「食べる前に石鹸で手を洗う」「温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる」など、いつもより意識して食生活を送るようにしましょう。