

7月食育だより



R 8 . 6 . 3 0
 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。



のどが渇いた
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、いわし、あじ、枝豆、おくら、なす、トマト、すいか等

★行事等の献立

「半夏生・うどんとたこの献立」(2日)

2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2日にたこ入りの「けんちんうどん」を作ります。



「七夕献立」(6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、星形の麩を入れたすまし汁です。

「練馬じゃがいもの日」(8日)

練馬区の小中学校で一斉に、区内産のじゃがいもを使った給食を行います。

八坂中学校では「じゃがいもの煮つけ」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」(15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。「鱈フライ」、「けんちょう」にします。

★季節等の献立

- ・枝豆(1日)・・・五十嵐農園の枝豆を使用です。
- ・夏野菜の南蛮漬け(2日)・・・夏野菜のなす、かぼちゃ、ピーマンを使います。
- ・オクラのすまし汁(7日)・・・オクラを使ったスープです。
- ・ブルーベリーマフィン(13日)・・・五十嵐農園のブルーベリーを使用です。

果物はスイカ(6日)とパイン(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。