

給食だより



2018. 7
川口市立里中学校
栄養士 勝永

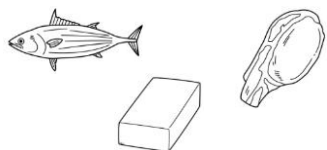
☆毎月19日は食育の日☆

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑い夏は、食生活も乱れやすく、夏ばての原因にもなります。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

そこで、夏ばてをせず、毎日元気に過ごすための食事のとり方を紹介します。

♪ 夏の食生活のポイント ♪

主菜をしっかり食べる



夏ばてしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。とくに豚肉には疲れをとるビタミンB1が多く、この時期とくにおすすめです。

旬の野菜を取り入れよう



トマト、ピーマン、さやいんげん、かぼちゃ、オクラなど夏が旬の野菜は、体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）の大切な補給源になります。

香りや酸味でアクセント

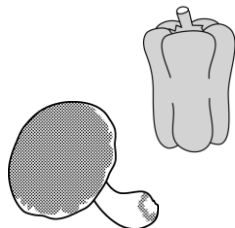


しそやみょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また酢やレモン汁などを使い酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。

6月11日の生徒集会にて、給食委員会が発表を行いました。給食を残さず食べるよう全校に呼びかけるために、調理員さんの作業の大変さや、ピーマンやしいたけなど苦手な人も多い食材についてどんな栄養があるか、〇×クイズを交えて劇にして発表しました。



きんぴらごぼうの時、調理員さんは約75本ものごぼうを手作業で千切りにしてくださっています。感謝して残さず食べましょう。



ピーマンはトマトの約4倍もビタミンCが含まれています。また、しいたけは脳神経の発達にいい食材です。好き嫌いせずバランスよく食べましょう。

☆お知らせ☆ 箸持参の取組にご協力をお願いします
献立表に○がつく日は、箸を忘れずに持参しましょう。きちんと持ち帰って洗浄し、清潔なものを持ってきましょう。

★6日 七夕献立

こぎつね寿司 牛乳 七夕汁
さけの塩焼き 七夕ゼリー



七夕は中国の古い伝説から生まれた行事です。七夕汁には、天の川に見立てた米粉めん、星に見立てた星かまぼこやオクラを入れています。

また、夏の夜空に見立てた七夕ゼリーが登場します。楽しみにしててくださいね！

7月のテーマ：ズッキーニ・とうがん (カリウム)

ズッキーニは、イタリア語で「小さなかぼちゃ」を意味する、かぼちゃの仲間です。

とうがんは、夏が旬ですが、涼しくて暗い所に置いておけば、冬まで食べられるウリ科の仲間です。

夏に旬を迎えるこれらの野菜には、**カリウム**が多く含まれています。

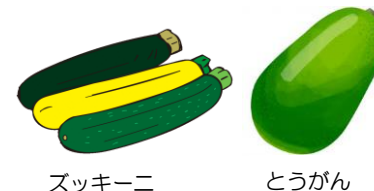
カリウムは体内の余分な塩分を排泄する働きがあり、むくみの予防や改善、高血圧予防にも効果があります。

【ズッキーニを使っている献立】

9日（月）ラタトゥイユ

【とうがんを使っている献立】

3日（火）冬瓜のみそ汁



ズッキーニ

とうがん