

# 給食だより



2017. 7  
川口市立里中学校  
栄養士 齋藤

☆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。

毎日元気に過ごすためのポイントを見直して夏の食生活について考えてみましょう。

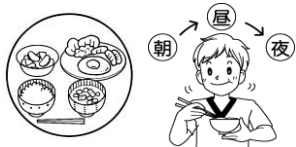
## ★暑さに負けない体を作ろう！

### 元気ポイント1

早寝 早起き 朝ごはん

夏休みになると夜更かしをしたり、朝寝坊をして、朝ごはんを抜いたりしがちです。

1日のスタートが遅いと、生活リズムが崩れてしまいます。今までと同じように早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。



### 元気ポイント2

上手に水分補給をしよう

夏は汗を多くかくので、体の水分が不足しやすくなります。のどがかわく前に、水や麦茶を飲んで上手に水分補給をしましょう。



### 元気ポイント3

野菜・果物をたくさん食べよう

野菜・果物は体の調子を整えてくれます。

夏はトマトやかぼちゃ、とうもろこし、スイカなどの野菜や果物がいくなる季節です。旬の新鮮な食材は、おいしく栄養価も高いのでおすすめです。



6月19日の生徒集会にて、給食委員会が発表を行いました。日々の給食時間の反省から、クラスで改善していきたいポイントを劇で表現しました。最後に、調理員の川嶋チーフと神山サブチーフから、給食を作るときに気をつけていることや大変なことなどについてお話をいただきました。



給食の準備中、話していたり立ち歩いていると衛生的に良くないだけでなく、食べる時間がなくなってしまいます。素早く準備をしましょう！



身支度を整え、野菜を何回も洗い、衛生に気をつけて作っています。また、野菜や麺の量がとても多く、大変です。毎日残さず食べてください。

☆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。

## 献立紹介

### ★7日(金) 七夕献立

7月7日は、七夕です。七夕は、古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。毎年7月7日の夜に、願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残っています。

七夕汁には、天の川をイメージした米粉のめんとうと星マークのなるとが入っています。



### ★10日(月) とうもろこし

とうもろこしは、夏が一番あまくておいしい季節です。とうもろこしの主な成分は炭水化物ですが、胚芽の部分には脂質、ビタミン、ミネラルをバランス良く含む栄養豊かな野菜です。味わって食べましょう。



### ★12日(水) 冬瓜のみそ汁

冬瓜は夏が旬の野菜です。夏に収穫し、冬まで保存ができたことから、『冬瓜』と名前がついたそうです。汗で失われる水分やビタミンCがたくさん入っているので、夏バテ予防に効果的です。



### ★18日(火) 沖縄県の郷土料理

もずくスープ 沖縄パンピン

マーミナーチャンプル シークワサーゼリー

もずくやシークワサーは、沖縄県が主産地です。沖縄パンピンのパンピンとは、沖縄の方言で天ぷらのことをいいます。給食では、鶏肉のささ身の天ぷらです。マーミナーチャンプルのマーミナーとは、もやしのことです。沖縄ではゴーヤはもちろん、タマナー(キャベツ)、ソーミン(そうめん)、そしてマーミナー(もやし)など様々なチャンプルが食卓に登場します。