

給食だより 7月号

港区立高陵中学校
2016. 6. 30

各地で、海開きや山開きが行われ、夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく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良い食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

ちさんちしょう 地産地消～東京都産の食材を味わおう～

みなさんの地域では、どのような農作物が作られているか知っていますか？自分の住む地域で作られたものを「地産地消」といいます。給食では、様々な東京都産の食材が登場します。給食を通して生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。



- 7月11日(月) ★東京都の給食★
- ご飯…キヌヒカリ (東京都国立市)
 - メダイの香味焼き…メダイ (東京都八丈島)
 - とさかのりサラダ…赤とさかのり (東京都神津島・新島)
 - 粉ふきいも…じゃがいも (東京都八王子市)
 - 豚汁…東京X豚肉 …みそ (東京都港区)
 - 牛乳…東京牛乳

夏ばてを防ぐ！食事ポイント

- 1 偏った食事をしない
あつさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になり、栄養不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 2 ビタミンB群、Cを多く摂る
夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物を摂りましょう。
- 3 冷たいものを食べすぎない
胃に負担がかかるので、冷たいものはかりを食べないようにしましょう。



保健給食委員会 ★3310プロジェクト★ 残さい調査週間

3310プロジェクトとは？

高陵中学校の生徒会からの提言に基づき、高陵中生の目標の一つに「給食を残さない」というものがあります。そこから、保健給食委員会を中心に給食の残さいを少なくする運動、名付けて『3310(残さいゼロ)プロジェクト』を立ち上げました。

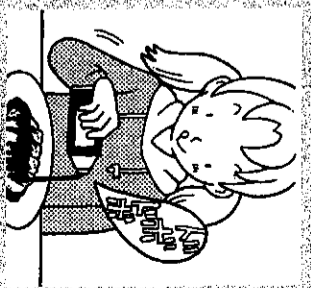
残さい調査週間とは、高陵中学校の給食作りに関わっている人々への感謝の気持ちを込めて、給食の残さいを少なくしよう！という取り組みのことで、給食の残さい率をクラスごとに調査します。

期間:7月4日(月)～8日(金)



薄味で素材の味を生かした給食

給食では、健康面を考慮し、素材の味を伝えることができると塩分を控えた味付けにしています。かつお節や昆布、鰹からなどでしっかりとだしをとり、だしを大切に、薄味で美味しくいただけるように日々工夫をしています。毎日の食事で自分でも気が付かないうちに塩分をとりすぎていることがあります。例えば、しょうゆやソースなどの調味料をたくさんかけたり、濃い味付けの食べ物が好きで頻りに食べているいませんか？塩分のとりすぎは生活習慣病を招くことに繋がりますので、気をつけましょう。



七夕

七夕は、中国の古い伝説からきていると言われています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いの彦星が出会い、仲がよすぎて仕事をしなくなってしまうと、それに怒った織姫の父が、天の川の両岸に二人を離してしまいました。しかし、かわいそうに思い、七月七日の夜に、年に一度だけ会うことを許しました。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

