

7月 給食だより

令和4年6月28日
港区立高陵中学校

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

水…1ℓ	砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁… お好みで

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、ご節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は7/23)	お盆 (7/15または8/15前後)
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、織織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>  <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p>  <p>うなぎ</p> <p>梅干し</p> <p>うどん</p> <p>うの花</p> <p>うり</p>	<p>亡くなった人の靈魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p>  <p>精進料理</p> <p>野菜の天ぷら</p> <p>いなりすし</p>

★7月7日(木)の給食

七夕にちなんで、七夕ちらし寿司、そうめん汁、ナタデココ入り七夕ゼリーを出します。

ちらし寿司には、星型人参や穴子、入り卵などが入ります。酢飯は、酸味を抑え、食べやすく、毎年好評です。



★7月19日(火)の給食

土用の丑にちなんで、1学期最後の日に、うなぎちらし、たたききゅうり、冬瓜の味噌汁、土用餅を出します。

うなぎは、宮崎県産です。



夏休みの食生活

~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えること、おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べるのが大切です。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

コンビニで購入する場合(例)



栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけるのが大切です。栄養のバランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れるのが大切です。



あとがき

- 6月号に引き続き、給食試食会の申し込みの際にいただいたご質問にお答えします。今回は、「給食の献立作りが一番大切にされていることは、どんなことですか。」という質問です。大切にしていることは多くありますが、私が献立作成において最も大切にしていることは、子どもたちにとって給食が学校生活の楽しみの中の一つになることです。小学校に勤務していた際は、学芸発表会や展覧会、音楽会の各学年の作品をテーマにした献立を作成したり、中学校では、教科の先生と連携して教科に関連したメニューや、リクエスト給食などを出したりしています。先日は、期末テスト初日にイタリョの焼き菓子を出し、テストで疲れた生徒が喜んでいる様子がみられました。給食は、施設・設備・経費・時間など制約が多いですが、「心のこもった手作り給食」を念頭に入れて作っています。貴重なご質問、ありがとうございました!(栄養士 加藤)
- もうすぐ夏休みですね!給食室も約1ヵ月半の長い休みに入ります。その間に大掃除をし、施設が傷まないようにしっかりと保全します。高陵中の給食はいつも清潔で、とても綺麗にしているので、みなさんに安全な給食が提供できます。(調理師 中島)