



ランチタイム7月号



R 4. July 白山市立北辰中学校

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑いからといって冷たいものばかりを食べていると、夏バテになり体がだるくなったり体調が悪くなったりしてしまいます。夏バテしないためにも、1日3食しっかりと食べ、生活リズムを整えて夏を元気に過ごしましょう。

今月は「鉄分」

について

《こんな時は鉄分が不足しやすい!!》

- ・暑い夏や激しいスポーツをして、たくさん汗をかいた
- ・極端な食事制限や特定の食品だけを食べるダイエットをしている
- ・月経がある女子

《鉄分を多く含む食品》



レバー
4切れ
5.2mg



大豆
10g(1人分)
0.9mg



あさり
8個
0.8mg



切干大根
5g(1人分)
0.5mg

鉄分はミネラルの1つで、汗と一緒に流れでてしまうので夏には不足しやすい栄養素と言われています。

鉄分不足が続くと貧血になり、「疲れやすい」「息切れ」などの症状があらわれます。普段からバランスの良い食事を心がけ、特に注意して鉄分を摂取するようにしましょう。

知っていますか？スポーツ貧血

激しい運動によって足の裏で赤血球が壊され、血液中の赤血球が足りなくなっておこる貧血です。陸上の長距離、サッカー、バレーボール、バスケットボール、剣道など、足裏に衝撃の強いスポーツに特に多いといわれています。

「運動能力が急に落ちた」「いつもやっている練習ができなくなった」などの症状があったら貧血の可能性があるので病院で検査してもらうことをおすすめします。

※2年生の生徒は、夏休み中に貧血検査を受けることができます。

気になる方はぜひこの機会に受けてみてください。



7月の給食よい

◇1日…氷室の日



江戸時代、冬の寒い間氷室と呼ばれる部屋に雪をたくさん貯めておき、それを贈り物として江戸の徳川家へ献上した日が7月1日です。

運ぶ人の無事を願って神社に「おまんじゅう」をお供えたことから庶民の間でも無病息災を願い氷室の日にはまんじゅうを食べる風習ができました。

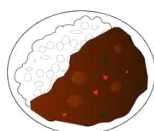
10月に日本ジオパーク全国大会が、白山市で行われます！

◇8日…白山めぐみん

ジオパーク給食



白山市の恵みをいただく、「めぐみん給食」の日です。白山市内では、いろいろな野菜が栽培されています。地元でとれた白山市産の玉ねぎ、トマトが入った夏野菜カレーが、白山市内の小中学校で全校一斉に実施されます。



◇14日…お話給食(絵本より)

『ぎょうれつのできるスパゲティやさん』

木の家に住んでいるネズミの大家族のお話です。給食では、ネズミたちとレッサーパンダが森のみんなからもらった食べ物を使って作った、スパゲティが登場します。調理員さんたちが、ネズミのおじいちゃんと同じくらいおいしいスパゲティを作ります。お楽しみに♪



◇19日…旅する給食『タイ』



タイは一年中真夏のような気候で、暑い気候を乗り切るために、スパイスや香りのある野菜やハーブを使った料理がたくさんあります。ガパオとは、『ホーリバジル』というハーブのことです。ガパオライスとは、タイでは日本のカレーライスのようによく食べられている家庭料理の一つです。味の決め手は、バジルとタイのしょう油『ナンプラ』です。お楽しみに♪



Cooking ~ひじきサラダ~

鉄分たっぷりです

4人分の材料	作り方
ひじき 5g	①ひじきは水で洗い戻し、しらたきは食べやすい大きさにカットし、あく抜きする。
しらたき 60g	
にんじん 20g	
さとう 2.4g	
しょうゆ 4.8g	②ひじき、しらたき、せん切りにしたにんじんをAで下煮し、冷ましておく。
きゅうり 40g	③きゅうりはせん切りに、キャベツも細めにカットし、塩もみをし、水気を出しておく。
キャベツ 100g	
ハム 30g	④①と③とせん切りにしたハムを混ぜあわせ、Bと合わせて完成！
すりごま(白) 8g	
しょうゆ 2g	
酢 2g	
塩 少々	
コショウ 少々	