



七尾市立天神山小学校
令和6年7月号

7月の給食目標

「暑さに負けない食事をしよう」

暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めて
しっかり食べることで、健康的な
生活リズムが作られます。早寝・早
起きも心がけましょう。

好ききらいなく、
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子
をととのえるビタミンやミネラルが
たくさん含まれています。また、肉
や魚などのおかずもしっかり食べ
ましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどが渇く前に水やお茶でこ
まめに水分補給をしましょう。
また、食事の前にたくさん飲みす
ぎると胃腸に負担をかけるので
気をつけましょう。

食事からとる水の量はどのくらい？

人間の体の50~70%は水からできています。日本人の大人ひとりが1日にとる水の量は、1日約2.2リットル(1キロにつき約35ml)です。水はみずごしがちですが、人体の健康にとっては欠かせないもので、体重の1~2%が失われると、のどが渇いたり、おしっここの量が減るだけでなく、体に異常がでてしまうこともあります。さらに減ると、中~高度の脱水症となり、命に危険がおよびます。

朝ごはんをちゃんと食べると、食事から550mlの水分がとれます。

朝ごはんの組み合わせと水分の量 (およそ)		
ごはん	160g	95ml
ゆでたまご	1こ 50g	40ml
ゆでた青菜	60g	55ml
野菜のみそ汁	200ml	195ml
牛乳	200ml	170ml
水分量の合計		550ml

ごはんや汁ものから意外にたくさん水分がとれていることがわかりますね。



暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB1がとても豊富です。夏になると、のどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミンB1は意識してとった方がいいです。

また、牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに、本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4回ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立っていきたいですね。



石川県(七尾市中島)の食材を使った給食☆☆☆新メニュー紹介☆☆☆



小菊かぼちゃのミートソース焼き



能登野菜の小菊かぼちゃは、煮崩れしにくく上品な甘さが特徴です。煮物が定番ですが、子供達の好きなミートソース焼きとも相性抜群!

- <材料(5人分)>
- 小菊かぼちゃ 120g
 - マカロニ 30g
 - たまねぎ 65g
 - 牛ひき肉 50g
 - 豚ひき肉 50g
 - 赤ワイン 5g
 - にんにく 1g
 - バター 5g
- (ソース)
- トマトソース 40g
 - 中濃ソース 8g
 - ウスターソース 5g
 - 砂糖 2g
 - 水 50g
 - 塩 0.5g
 - こしょう 0.05g
 - 米粉 2g
 - シュレットチーズ 30g
 - 紙カップ(150ml) 5個

<作り方>

- 小菊かぼちゃは5mm厚さのいちょう切り、たまねぎは粗みじん切りにする。
- マカロニをゆでる。
- ミートソースを作る。
バターでにんにくとひき肉を炒め、赤ワインをふりかける。たまねぎ、かぼちゃを加えて炒め合わせ、ソースの調味料と水を入れて煮る。ゆでたマカロニを加え、塩こしょうで味を調整する。米粉をふるいながら入れてとろみをつける。
- カップに③を入れて、チーズをのせる。
- オーブンで焼いて、チーズに焦げ目をつける。
※目安 オープン220℃ 12分

