







7月 給食だより

加賀市立東和中学校

いよいよ夏本番ですね。みなさんが楽しみにしている夏休みも近づいてきました。暑い日が続くと、ジュースやアイスクリームなど冷たいものばかり摂ってしまい、食事の時に余り食べられなくなり、夏バテをしてしまいます。暑い時期を乗り切るためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



暑い夏をのりきろう！～これをおさえておけば大丈夫6ヶ条～

<p>①こまめに水分をとりましょう。</p> <p>夏は、たくさん汗をかきます。最初にたくさん飲むのではなく、少しずつ水分をとりましょう。</p> 	<p>②体の冷やしすぎには注意しましょう。</p> <p>暑い時期が続くと、冷たい物を食べたり、飲んだりしてしまいます。飲みすぎ、食べすぎは、お腹が痛くなるので、注意しましょう。</p> 	<p>③3食しっかり食べましょう。</p> <p>夏場は食欲が低下してしまうことがあります。3食(朝・昼・夕)しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。</p> 
<p>④飲み物の種類を選びましょう。</p> <p>甘いジュースばかり飲まず、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。スポーツ飲料もうまく使い分けましょう。</p> 	<p>⑤出かけるときは、水筒を持って行きましょう。</p> <p>外でも常に水分補給ができるように、水筒を持って行きましょう。おすすめはお茶です。</p> 	<p>⑥夏野菜を食べましょう。</p> <p>夏野菜には、水分やミネラルなど、たくさんの必要な栄養素が入っています。</p> 

夏のおやつを食べ方

夏休みに入るとおやつを食べる機会が多くなります。おやつは1日3回の食事です。十分な栄養がとれないものを補うものです。たくさん食べすぎると、食事が食べられなくなり、夏バテの原因にもなってしまいます。夏休みに入る前に、おやつのとり方を見直してみましょう。



・おやつ時間を決めましょう

食事の影響がない時間帯に食べるようにしましょう。

・おやつ内容や量に注意しましょう

塩分や甘味の強い物はできるだけ避けましょう。袋から直接ではなく、食べれる分だけお皿に入れて食べましょう。ヨーグルトやチーズなどの乳製品はおすすめです。



7月7日は七夕(たなばた)です。★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

七夕の由来は、いくつかありますが、その内の1つ、「棚機津女(たなばたつめ)」を紹介いたします。棚機津女と言われる女性が、機(はた)で織った布を神におさめ、病気や災厄が起こらないように願ったという話がありました。本来「七夕(ひちせき)」と呼ぶ言葉が「七夕(たなばた)」と呼ぶようになったのは、その「棚機津女」が元になっていると言われています。この由来と中国から伝わった2つが合わさって、現在の「七夕」があると言われています。

給食では、七夕メニューが登場します。
☆ばらずし ☆星のコロッケ ☆七夕汁 ☆きらきら餅



めぐみ きんじそう ☆☆石川の恵味☆☆～金時草～

金時草は金沢市で多くとれる野菜です。特徴は、葉の色が裏表違い表面が緑、裏面が紫です。金時草の本当の名前は、『水前寺菜(すいぜんじな)』と言います。熊本県の水前寺地区の水を使って、栽培されたことからその名が付けました。金時草と言う名前の由来は、葉の裏面が「金時芋」に似た赤紫色からだそうです。

葉と若い茎を食用にしており、夏場の野菜として有名です。独特の風味があり、茹でるとぬめりがある野菜です。給食ではナムルにしました。味わってみてくださいね。



材料(4人分)

- むきえび・・・100g
- 料理酒・・・小さじ1/2
- 干しいたけ・・・5g
- かんぴょう・・・7g
- にんじん・・・30g
- A { 砂糖・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2
- だしの素・・・少々
- 錦糸たまご・・・90g
- むき枝豆・・・30g
- すし飯・・・300g

作り方

- ①むきえびは酒をかけて茹でる。
- ②にんじんは薄めのいちょう切りまたは短冊切りにする。干しいたけは水でもどし干しにする。かんぴょうはぬるま湯でもどし、1～2cmに切る。むき枝豆は、茹でて、水にさらしておく。
- ③にんじん、かんぴょう、干しいたけを煮る。材料が柔らかくなったら、Aを入れ、えびを加えて味をととのえる。
- ④すし飯に煮汁をきった④と錦糸たまご、むき枝豆のせて出来上がり。