

給食だより

さいたま市立与野南中学校
給食室

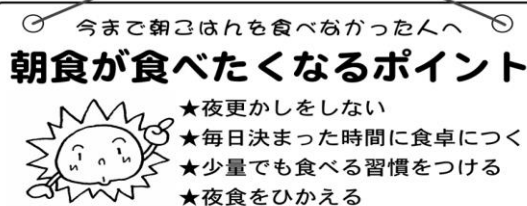
しっかり食べて暑い夏を乗り切ろう！！

7月に入り、1学期も残りわずか。もうすぐ夏休みですね！夏休みは海や山へ出かけたり、部活をがんばったり楽しいことがいっぱいですね。しかし、長くて暑～い夏休みは生活のリズムが崩れて食生活も乱れがちです。暑い時こそ規則正しい食生活で夏バテしないよう気をつけましょう。

《夏を乗り切るポイント》

1. 朝ごはんをしっかり食べる！！

朝ごはんは1日のエネルギー源です。必ず食べましょう。また1日3回規則正しく食事をし、生活のリズムを整えましょう。



2. 魚・肉・卵・大豆製品などのタンパク質をしっかりとりましょう！

そうめんや冷やし中華、お茶づけなど、暑いときは炭水化物に偏った食事になりがちです。夏はおかずもしっかりとりましょう。

また、炭水化物をエネルギーにかえるにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1は疲労回復ビタミンともいわれ、不足すると疲れるだけでなくやる気も起こらず集中力も低下します。夏バテの原因の多くがビタミンB1不足です。ビタミンB1を多く含む豚肉や豆類、うなぎなどを食べましょう。



3. 緑黄色野菜を食べよう！

緑黄色野菜はビタミン・ミネラルが豊富でからだにいい栄養素がたっぷり詰まっています。特に夏はトマトやかぼちゃ、ピーマン・モロヘイヤなど緑黄色野菜が豊富です。



4. 牛乳・乳製品も忘れずに！

給食のない日はカルシウムの摂取量が少ないといわれます。成長期のみなさんにはカルシウムはとても大切な栄養素です。家庭でもカルシウム源である牛乳・乳製品を意識してとるようにしましょう。



水分補給も大切です！

水分補給は熱中症予防の対策としても大切です。運動して大量の汗をかくときは、のどが渇いたと感じてから多量に補給するのではなく、のどの渇きを感じる前から少量を頻りに補給することが大切です。

電解質や糖質を含むスポーツドリンクは体内での水分の吸収が早いので汗をたくさんかく夏場の運動には適しています。しかし、普段から水がわりに多飲すると、食事がとれなくなったり夏バテの原因になります。普段の水分補給はお茶や水で十分です。



7月の献立紹介

1日（金）半夏生献立

半夏生（はんげしょう）とは、夏至（げし）から数えて11日目、毎年7月1日頃にあたります。今年の半夏生は7月2日です。農村では、この日の天候によって豊作になるか凶作になるかを占ったり、麦の収穫祭を行うなど、農業にとって大切な目安の日です。関西地方では、田に植えた稲の苗が、たこの足のように大地にしっかりと根をはって豊作になるようにとの願いを込めて、たこを食べる習慣があるそうです。給食ではたこ飯にしました。

5（火）郷土料理「沖縄」

長寿で有名な沖縄県は、温暖な気候、豊かな食材に恵まれ、独特な食文化があります。「じゅうしい」とは沖縄の炊き込みご飯。豚ばら肉が入っているのでその名のとおりジューシーです。「キーウィウサチ」は、きゅうりの和え物です。沖縄では、きゅうりのことを「キーウィ」、和え物のことを「ウサチ」と言うそうです。

7日（木）七夕献立

7月7日は七夕です。七夕汁は、そうめんを天の川にみたくて、オクラやお麩でお星さまを表しました。にんじんや大根、夏野菜のとうがんは、七夕飾りの短冊にみたくてました。

13日（水）世界の料理「ブラジル」

今月の世界の料理は南米「ブラジル」です。

ムケッカは、ブラジル北東部のバイーア地方の郷土料理で、魚やえび、玉ねぎやトマトなどをココナッツミルクで煮込んだ料理です。魚介と野菜のうまみが凝縮した味わいです。テンデオイルというヤシの油を使うのが特徴です。カレーのようにごはんにかけて食べます。



7月のさいたま市産の地場産物

11日は緑区の「ブルーベリープラザうらわ」の生のブルーベリーを使ってマフィンを作ります。年に一度、この時期しか生のブルーベリーは使えません。貴重ですね。

1日（金）、8日（金）は、馬宮米部会のみなさんが作ったじゃがいも、たまねぎを使います。15日（金）は緑区若谷さんのとうもろこしを使います。「雪の妖精」という粒が白いとうもろこしです。市場になかなか出回らない品種で、皮がやわらかく、フルーツ並みの糖度があります。お楽しみに！（作物の生育状況や天候によって変更になる場合もあります。）

6月の人気献立ランキング ※献立名の後の（％）は残食率です

- 第1位 6/17 ブルーベリーコップ、あさりのチャウダー、アーモンドサラダ（0.5%）
- 第2位 6/8 麦ごはん、四川豆腐、春雨サラダ（0.6%）
- 第3位 6/13 カムカムキムチライス、ニギス磯辺フライ、卵トックスープ（0.7%）
- 第4位 6/16 こまつなチャーハン、大豆と小えびのから揚げ、春雨スープ（0.8%）
- 第5位 6/14 馬宮ぴかぴかごはん、さわらのごまみそかけ、梅昆布和え、かきたま汁（0.9%）

6月の後半は食欲も落ちてしまうほどの猛暑でしたが、頑張ってお食事を食べていました。6/10のゆかり和えはなんと全クラス完食！！素晴らしいですね！！