

給食だより

令和7年7月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

今月の給食目標
暑さに負けない
体を作ろう
毎月19日は
「いただきます」の日

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!

②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



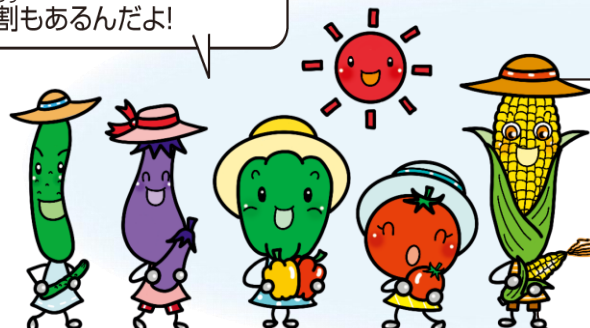
暑くて食欲がわからないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

水分には体の熱を下げる
やくわり
役割もあるんだよ!

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

7月のセレクトメニューは「ゴーヤ入りかき揚げに決まりました!

7月に食べたいゴーヤメニューを教えていただきありがとうございました。今回はゴーヤ入りかき揚げが70.4%、ゴーヤチャンプルーが29.6%となり、今月はゴーヤ入りかき揚げを提供することになりました。ゴーヤは、ビタミンCや食物繊維が豊富で夏バテ予防にも効果的な野菜です。家庭でも育てやすく「緑のカーテン」として育てている家庭もあるのではないのでしょうか。ゴーヤ特有の苦みが苦手な人が多いようなので、今回は苦みの抑え方についてお伝えします。

ゴーヤの苦みの抑え方



- ① 切るときは薄めにする。(塩もみや下茹でをしたときに苦みが抜けやすくなります。)
- ② 塩だけでなく、砂糖も一緒にあえる。(ゴーヤ1本に対して塩小さじ1/2、砂糖小さじ2を切ったゴーヤに和えます。5分ほど置き、出てきた水分を捨て、そのまま料理に使用します。)
- ③ 「油」か「旨味の強いもの」を使い料理する。(「油」…揚げ油・炒め油・マヨネーズなど「旨味の強いもの」…かつお節・だし・めんつゆなど)

9月に食べたい料理を教えてください。



9月は「なすを使った料理」にチャレンジしてもらいます。左のQRコードから、どちらの料理を食べたいか教えてください。

7月6日(日)までお願いします。

5・6月の食育風景

5・6月は、こども園年中・年長クラス、東西小学校2・3年生、中学校2年生を訪問させていただきました。

年中さんでは、野菜の花あてクイズ、年長さんでは紙芝居「あーんしてははは」という歯についての読み聞かせをしました。



〈写真は西こども園ゆり組〉

小学校2年生では、野菜に色の薄い野菜と濃い野菜があることを伝えました。訪問日の給食に使われていた野菜を種類別に分けてみました。



〈写真は東小2A〉

中学校2年生では、主食・主菜・副菜の他に、牛乳・果物をそろえることでスポーツをするのに適した体を作ることができるという事を伝えました。



〈写真は中学校2年2組〉