

7月給食だより

令和5年7月
岩沼西中学校

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症などに気をつけましょう。こまめな水分補給とともに食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

夏を元気に過ごすためのポイント

こまめな水分補給

のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう。ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。

運動などで汗をかくときは、塩分も補給できるスポーツドリンクがよいでしょう。

旬の食材を食べよう

夏の野菜には、強い日差しや暑さに負けないために必要なミネラル・ビタミンがたっぷり。水分補給にもなるので、好き嫌いせずしっかり食べましょう。

1日3食しっかりと！

規則正しい生活を送り、1日3食食べましょう。夏バテ予防のためには、麺料理なら卵やハム、ツナ、トマトやキュウリなどの夏野菜、のりなどをトッピングして具たくさんにすると、タンパク質やビタミン類もとれますよ。

暑さに負けない料理のコツ

「ゆでる」作業は電子レンジを活用

とうもろこしは穂先を落として薄皮を少しだけ残し、耐熱皿にのせて1本ずつラップをかけ電子レンジにかけます。1本なら2～3分加熱し、後は余熱で火を通します。

火の通りにくい野菜を煮込む場合は、あらかじめ電子レンジで少し加熱しておく。

香りのある素材、調味料を使う



白ごま、すりごま、ごま油、ねぎ、三つ葉、しょうが、桜エビ、にんにくなど、料理のアクセントをつけると食欲が増進されます。

サラダには、嫌いでなければ香りのあるハーブなどを足しても食欲増進の効果があります。

リクエスト給食について

7月から、リクエスト給食が登場します。給食委員会では、クラス代表で献立を考え、各学毎選ばれた給食が登場します。2年生は、家庭科の授業で「こんな給食が食べたい～秋・冬～」というテーマで、栄養バランスや旬、彩りなどを考えて各自献立作成しました。各クラス代表の献立が選ばれて、実際に給食に登場します。献立表や昼の放送でお知らせしますので、お楽しみに！

R4年度
リクエスト献立の一例

