

# 給食だより 7月

令和2年6月25日  
品川区立鈴ヶ森中学校  
栄養士 小平 真由



いよいよ本格的に夏が始まりますね。こまめに水分補給をして、熱中症に気を付けましょう。また、暑くなると冷たい食べ物や飲み物をとる機会が多くなると思います。冷たいものとりすぎると、胃腸の働きが弱くなって食欲がなくなったり、下痢や便秘になりやすくなったりするので、とりすぎに注意してください。7月が終われば夏休みです。暑さに負けず、元気に過ごしましょう！



## 7月前半の献立紹介

### 6日(月) ガパオライス

ガパオライスは日本語で「バジル炒めごはん」という意味です。日本では鶏肉を使うことが多いですが、本場タイでは豚肉や魚介類、きのこなども使われます。オイスターソースやナンプラーで具を味付けし、ごはんにかけて食べます。

目玉焼きがのっているものを見る機会が多いかもしれませんが、給食では炒り卵をごはんに混ぜ込みました。

### 7日(火) 七夕

7月7日は七夕です。七夕は古くから行われている日本のお祭り行事で、五節句のひとつです。七夕の日には一年に一度だけ「織姫」と「牽牛星」が天の川で会えると言われ、この日にちなんで願い事を書いた短冊を笹の葉につるす習慣があります。七夕の夜に雨が降ると二人は会えないと言われることもあれば、雨は織姫のうれし涙だと伝わるところもあります。

給食ではお祝いの五目寿司と夜空に見立てたグレープゼリーに星型の寒天をのせました。



## 暑さに負けない体を作ろう

### 夏バテしない6つのポイント

暑くなると体の体温調節が上手くできなくなって体がだるくなったり、食欲が落ちてきちんと食事がとれなかったりしますよね。そんな夏バテを防ぐポイントを「夏バテしない」の頭文字からお伝えしたいと思います！



#### 夏野菜を食べよう！



夏野菜には、水分やミネラルがたっぷり含まれているので、汗で流れた水分やビタミン補給にもつながります。

#### バランスよく食べよう！



暑い夏はさっぱりとした食事ですませがちですが、それでは疲れた体を十分に修復できません。主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

#### テつぶん(鉄分)不足に注意！



実は汗をかくと水分やミネラルだけでなく、鉄分も一緒に流れてしまいます。鉄分不足は、貧血だけでなく、疲れやすさや、体のだるさを感じやすくなります。

#### しょくよく(食欲)を増す工夫を！



暑い日が続くと、食欲がなくなりがちです。そんなときはネギやしょうがなどの香味野菜や、お酢やレモンなどの酸味を上手に使うと食欲アップにつながります。

#### なっとう、うなぎ、豚肉で疲労回復！

納豆やウナギ、豚肉にはビタミンB群が多く含まれています。ビタミンB群は炭水化物から体を動かすエネルギーに変えるのを助けてくれます。

#### いちょう(胃腸)に優しい

食事のとりかたを！

冷たい食べ物や飲み物のとりすぎは胃腸の働きを弱めます。とりすぎに注意しましょう。また、スープなど温かい食べ物を意識的にとりましょう。

