

きゅうしょくメモカレンダー

7月 Bコース



多摩市立学校給食センター南野調理所

月	火	水	木	金
たましこうしき 多摩市公式ホームページで きゅうしょく けいさい きゅうしょく は、給食レシピの掲載や給食 しょうかい センターの紹介などコンテンツ じゅうじつ を充実させています。 ぜ ひ らん 是非、ご覧ください。 多摩市 学校給食	1 よく噛むと良いこと① きな粉豆は、大豆が苦手な子でもおいしく食べてもらえるように考え出されたメニューです。噛みごたえがあるので、よく噛んで食べてください。よく噛むと、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防する働きがあります。	2 クイズ！～ししゃも～ Q. ししゃもの卵は、1尾で何粒ぐらいあるでしょうか？ ① 100（百）粒ぐらい ② 10,000（1万）粒ぐらい ③ 1,000,000（100万）粒ぐらい	3 水分補給を忘れずに！ 私たちの体の約60%は水分でできています。体の水は、汗として体温を調節する重要な働きがあります。汗をかく夏場は水分補給が十分でないと、熱中症になる恐れがあります。給食の牛乳や汁物、野菜からも水分補給ができるので、暑いときこそしっかり給食を食べるようにしましょう！	4 野菜食べてますか？ 野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、季節や調理法によって味わいは変わります。今は夏野菜がおいしい季節です。チャレンジしてみてください。
7 七夕 7月7日は七夕です。織姫と彦星が天の川を渡って、年に一度会える日です。七夕には、短冊に願い事を書いて笹竹に飾る習慣があります。今日の七夕スープには、天の川や織姫が織る糸に見立てた春雨や星型の米粉マカロニが入っています。	8 よく噛むと良いこと② よく噛んで食べると、頭の筋肉がよく動き、脳にたくさんの血液が流れ、頭の働きを良くしてくれます。また、よく噛むことで食べすぎを防いでくれたり、食べ物本来の味がよくわかったりもします。	9 夏野菜カレーライス 今日のカレーには夏野菜のかぼちゃやズッキーニ、なす、ピーマン、パプリカが入っています。夏野菜は、体を冷やす働きや夏の強い紫外線から肌を守る働きがあります。旬の夏野菜を食べ、暑い夏を元気に過ごしましょう。	10 なぜ朝ごはんは必要なの？ 寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにする役割もあります。	17 トマト 「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養たっぷりの野菜です。うま味成分が多いので、生で食べるだけでなく煮込み料理にも向きます。ラタトゥイユは、夏野菜を煮込んだフランスの郷土料理です。

月 14 チンジャオロース  チンジャオロースは、漢字で「青椒肉絲」と書きます。「青椒」は「ピーマン」、「肉」は「お肉」、「絲」は「細切り」のことです。それぞれの意味の名前が料理についています。ピーマンは栄養たっぷりの夏野菜です。ピーマンが苦手な人も頑張って食べてみましょう！	火 15  ボロネーゼ  ボロネーゼは、ひき肉と玉ねぎ、トマトと一緒に煮込んだイタリア料理です。日本では、ミートソースと呼ばれています。ボロネーゼが最初に作られたのは、イタリア北部のボローニャという街です。ボローニャは美食の街として知られ、おいしい料理や食材がたくさんあることで有名です。	水 16 豆腐  豆腐は大豆から作られますが、大豆よりも消化吸収がよいので、夏バテ気味で食欲が落ちた体にぴったりの食べ物です。特に冷奴は夏に美味しく食べられる一品ですし、豆腐の味もしっかり味わえます。給食では、豆腐が主役の麻婆豆腐を作りました。しっかり食べて夏バテを防ぎましょう。	木 17 う のつく食べ物 昔から夏の暑い日に「う」のつく食べ物や黒い食べ物を食べると、元気に夏を過ごせるといわれています。今日の給食にたくさん使われています。 「う」 梅干し、冬瓜、とうがらし、ごぼう、とうもろこし 「黒」 なす、ひじき	金 
--	---	--	--	---

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととり、暑さに負けない体をつくりましょう。

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をとのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を心がける



のどが渴く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にはたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。