



7月給食だより

令和6年6月28日
北区立堀船中学校
校長 阿久津 光生
栄養士 青木 真歩

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前の飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



7/3 は渋沢給食♪

7/3は新紙幣の発行開始日です。新しい一万円札には、北区にゆかりのある、渋沢栄一が起用されます。それを記念し、堀船中学校では7/3に渋沢給食を実施します。給食には渋沢の好物を使用しています。給食便りでは、2品紹介します。当日を楽しみにしてください。

渋沢の好物であるなすを使ったスパゲッティです。なすはこの時期の旬でもあります。



なすのミートスパゲッティ



渋沢の好物の芋を春巻きにしました。また、春巻きを上からのぞくと、お札のように四角いことから「おさつ」スイート春巻きという名前になっています。



おさつスイート春巻き

7月の郷土料理紹介



7/4 じゃぶ煮(鳥取)…肉が今のように簡単に手に入らない時代に、自家用の鶏を使って調理するごちそうでした。冬に旬を迎えるウグイや豚肉・牛肉を使うこともあるそうです。一説に”じゃぶ”とは、豆腐や野菜を煮こむと”じゃぶじゃぶ”と多くの水分が出てくるのに由来していると言われています。

7/16 とうきびめし(宮崎)…とうきび(とうもろこし)は、米が貴重な時代に重宝していた穀物です。冷えるとおいしさを損なうとうきびめしですが、昔は余った分は熱いうちににぎり飯にし、後で囲炉裏で焼いて食べることで、食事を楽しめるようにしていました。昔の人は、今のように電子レンジなどの便利な機械はありませんでしたが、様々な工夫でおいしく食事をしていました。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が朝食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人ではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合 (例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食
おにぎり、そば、パン

主菜
冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

副菜
スープ、サラダ、煮物

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華

中華めん (主食)
ハム・卵 (主菜)
きゅうり・トマト (副菜)

卵サンド (主食)
パン (主食)
たまご・卵 (主菜)
副菜を追加!

★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分 (食塩相当量) の目安		
小学生 (低学年)	中・高学年	中学生
1.5g 未満	2g 未満	2.5g 未満