



令和5年6月30日  
 北区立明桜中学校  
 校長 五明 早苗  
 栄養士 溝口 理沙

7月に入り、もうすぐ夏休みですね。皆さんとてもたのしみにしていることでしょう。そんなの楽しい夏休みですが、出来れば毎日の生活リズムを崩さずに過ごして欲しいです。

休みに入るとつい夜更かしをして、遅い時間に起き、アイスやお菓子などの嗜好品を優先的に食べてしまいがちですね。たまにはそんな日があってもいいかもしれませんが、それが毎日の習慣にならないように気をつけましょう！生活リズムが崩れると、体調ややる気に大きく影響します。夏休みを有意義に、元気に過ごすためには、下の5点がポイントです。中学生は「自己管理能力」がとても重要です。元気に過ごして、素敵な夏休みの思い出を作ってください♪

## 7月の給食目標：夏の健康と食事について考えよう

### 夏を元気に過ごすには

#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

##### ビタミンB1



##### ビタミンC

#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

#### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



### ～じゃがまるくん～

給食試食会の質問欄にて「じゃがまるくんのレシピを知りたい」とリクエストいただきました♪ありがとうございます！

#### 材料（4人分）

じゃがいも	360g（中3個くらい）
8mm角チーズ	20g
塩	1.2g（ちよこっと）
こしょう	少々
片栗粉	10g（小さじ2）
小麦粉	40g（大きじ4.5）
砂糖	8g（大きじ1）
ベーキングパウダー	0.8g（ちよこっと）
水	20～40g
揚げるための油	

#### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて蒸してつぶす。電子レンジで加熱する場合は、8等分に切ってからラップをしてチンする。
- ②熱いうちにつぶして、角切りチーズ、塩、こしょう、でんぷんを加えて混ぜる。＊チーズはなくてもおいしいです。
- ③②を8等分にけて、丸める。
- ④下の材料（小麦粉～水）を混ぜる。丸めた芋の衣にするため、水は調節しながら加える。足りなかったら水をたす。＊クレープの生地より少しゆるいくらいにする。
- ⑤丸めた芋に④を絡ませて、180℃の油で揚げる。

### 給食通信 感想紹介コーナー

6/2(2-3)小松ツナサラダは美味しくて、地産地消にもなるのですごくいいなと思いました。→どのクラスでも「給食の小松菜は地産地消の食材」と定着してきて嬉しいです♪新鮮な江戸川区産の小松菜、美味しいですね！  
 6/6(1-3)ハニーサラダがとても美味しくて、おかわりをしようとした人がクラスの1/3もいました。とても美味しかったです。(3-1)今日の給食はどれも優しい味がして、とても美味しかったです！この給食なら野菜が苦手な人でも皆食べられると思います！いつも美味しい給食をありがとうございます♡→じゃがいものハニーサラダは本当に人気のサラダで、残菜率0.85%（2～3クラスすこーし食缶に残っていた程度）でした！  
 6/7(2-1)かぼちゃの匂って夏だったんですね。ずっと冬だと思っていました…。こういったちょっとした場面で知識が増えると面白いですね。いつもコメント等、美味しい給食をありがとうございます(w)→かぼちゃというと冬至イメージが強いようですが、夏野菜の1つです♪日々の給食通信をしっかり読んで（聞いて）、新たな「気づき」にしてもらえて嬉しいです。

6/12(2-2)脂がのったいわし、舌の上で幸福が訪れてしまいました。甘じょっぱいタレも相まってごはんがよく進みました。また、みそ汁のさつまいもがスイーツのように甘くてびっくりしました。すごく美味しいです。練りごまも入っているので、とろりとした食感、味わいが含まれていて芸術のような一品です。私はこれが本当に好きです。キュウリの歯ごたえとかかつお節の楽しい色でもっと給食が好きになりました。→入梅いわしを美味しく食べてもらえて嬉しいです。そして表現が小説のようですね！おすすめの本は何ですか？

6/13(1-5)今日の給食は豆が入っていて、生活習慣病や他の病気を防いでくれる僕たちの健康を支える大事な栄養が入っている美味しい給食でした。ありがとうございました。→大豆には骨粗鬆の予防となる「イソフラボン」や、肥満予防になる「サポニン」、脳の老化予防や生活習慣病を予防する「レシチン」など嬉しい成分がたくさん入っています。しっかり読んでくれてありがとう！今日のドライカレーや麻婆豆腐、ミートソースなど、ひき肉料理にみじん切りにした大豆を混ぜると気づかず美味しく食べられるのでおすすめです♪

6/16(2-5)先生妊娠おめでとうございます!!新しい栄養士さんの味付けも楽しみです!!先生もたくさん食べて、子供に栄養たっぷりの食事をあげてください!!今日の給食も美味しかったです☆→明桜中の皆さんは本当に優しく、毎日誰かしらが「体調どうですか?」「無理しないでね」と声をかけてくれていました。ありがとう!皆さんのように優しい子に育ちますように♪そして稲葉先生の味付けも楽しみです!!私も食べたいな～。