

給食だより

7月号

下諏訪中学校給食室

暑さで体調を崩している人はいませんか？夏バテは偏食や睡眠不足など不規則な生活が原因となって起こります。予防には三食しっかりバランスよくとることがとても大切です。

そうはいても、暑くて食欲がなくなってしまう日もありますね。そんな時は献立にも工夫が必要です。給食室でも、酸味のきいたさっぱりとした味付けやピリ辛の味付けを取り入れてしっかり食べられる献立にしたり、水分の多い旬の夏野菜をたくさん使うようにするなど、暑くても食べやすいメニューを7月は多く取り入れました。暑いからといって、冷たいものばかりササッと食べるのは胃に負担がかかり、逆効果ですので気をつけてくださいね。



☆☆☆ 夏を元気で過ごす食生活のポイント ☆☆☆

食欲をそそる工夫

酸味を使ってさっぱり料理



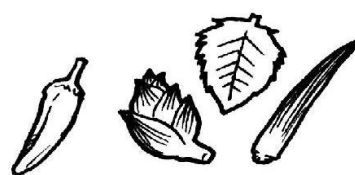
レモン汁の利用：てんぷらの天汁、冷たいスープ、おひたしなど
酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど

冷たくして



スープや清汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。

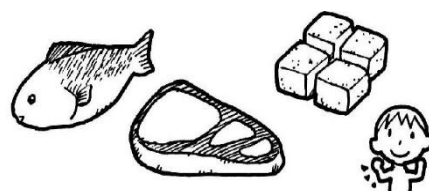
香りでアクセントをつける



香りの野菜を加えて味にポイントをつけます（しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど）。

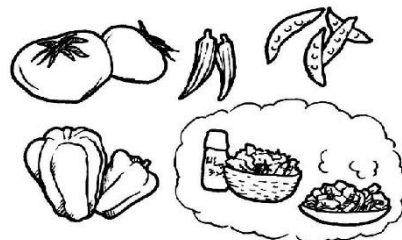
魚・肉・大豆製品のどれかは毎食食べる

夏バテしないためには、良質たんぱく質をしっかりと補うことが大切です。魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにしましょう。魚と肉は半々くらいの割合にするのがおすすめ。



夏野菜を毎日たっぷり

トマト、ピーマン、ナス、いんげん、オクラなど、旬の野菜を食べるようにしましょう。夏野菜には水分を多く含んでいるので、熱中症予防にも効果的です。油を用いて調理するとカロテンの吸収率がアップするので、ドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするといいですよ。



今月の栄養価平均（カッコ内は基準値）

- エネルギー 801kcal (820)
- たんぱく質 30.4g (30)
- 脂質エネルギー比 25% (25~30)
- 食塩 2.9g (3)

* 保護者の皆様へ *

給食費の口座振替日は毎月5日です。
集金額は月 6,600 円 + 振替手数料 10 円です。
前日までに郵便局口座へ入金をお願いいたします。