

7月 給食だより



秋田明德館高等学校
令和元年6月28日発行

梅雨が明けるといよいよ夏本番を迎えます。暑くなると、食欲が落ちて、ごはんを食べる量が減ったり、冷たいものを摂り過ぎたりして、体調を崩してしまうことがあります。食生活に気をつけ、夏を元気に過ごしましょう。

上手に水分補給をしましょう！



どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の約60%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしたりしています。そのため、大量に汗をかく夏場や運動中は、適度な水分補給をしないと熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

食事から

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3回の食事を摂ることで、かなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープなどの汁物からミネラルを補給しましょう。

スポーツをするときは

運動をして大量の汗をかいた時は、こまめに水分補給することが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただし、糖分も含まれているので飲み過ぎないように注意しましょう。

飲み過ぎに注意

ペットボトル入りの甘い清涼飲料

水分補給のために清涼飲料をゴクゴク飲んでいる人はいませんか？

のどがかわいたからといって、たくさん飲んでいると、思わぬ量の砂糖をとってしまうことがあります。砂糖の摂り過ぎは、虫歯や肥満、糖尿病などをまねくことにもなりかねません。

水や麦茶、牛乳などの糖分の少ないものを選ぶか、飲む場合は適量を心がけましょう。

清涼飲料に含まれる砂糖の量 (500ml 中)



炭酸飲料

約55g



ジュース

約56g



スポーツ飲料

約34g

15~17歳の1人1日あたりの砂糖の摂取量の目安は10gとされています(4つの食品群別摂取量の目安)。例えば500mlの炭酸飲料には、スティックシュガー(3g)約18本分が入っています。ペットボトル1本飲むとそれだけで1日あたりの摂取量の目安を上回ってしまいます。



7月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
ごはん ほうれん草のスープ さけのムニエル レモンバターソース じゃが芋とブロッコリーのソテー 牛乳 735kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 大根の味噌汁 チキン南蛮 小松菜のからし和え 塩分約2.3g 923kcal	汁なし坦々麺 たまごスープ 野菜の磯辺和え 牛乳 720kcal	米粉パン じゃが芋ポターージュ タンドリーチキン いんげんとベーコンのソテー 牛乳 806kcal	☆七タメニュー☆ 七タちらし寿司 七タそうめん汁 天の川ゼリー 牛乳 746kcal
8日	9日	10日	11日	12日
豚スタミナ丼 白菜とえのきのスープ 小松菜のナムル 牛乳 765kcal	ごはん 豆腐とわかめのスープ 麻婆茄子 切り干し大根のごま和え 牛乳 711kcal	コッペパン とうもろこしのスープ 鶏肉とかぼちゃのクリーム煮 フレンチサラダ 牛乳 707kcal	スポーツフェスティバル (給食はありません)	スポーツフェスティバル (給食はありません)
15日	16日	17日	18日	19日
海の日	ツナとトマトの和風パスタ レタスのコンソメスープ キャベツと枝豆のサラダ 牛乳 775kcal	ごはん 夕顔の味噌汁 とびうおの竜田揚げ 新ごぼうのきんぴら 牛乳 749kcal	ごはん 椎茸のスープ 豚肉とパプリカの甘酢炒め モロヘイヤの中華和え 牛乳 710kcal	☆あきたメニュー☆ あきたの夏野菜カレー 牛乳 福神漬 コールスローサラダ メロンゼリー 969kcal

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

<食堂からのお願い>

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。



夏バテ予防におすすめ♪給食レシピ



7月18日(木)「豚肉とパプリカの甘酢炒め」

暑さのために体がだるい、食欲がわかないといった夏バテを予防するレシピを紹介します。豚肉に多く含まれるビタミンB1は、体内で糖質をエネルギーへ変換する際に必要となるビタミンです。また、ピーマンやパプリカは、暑さのストレスで消費されやすいビタミンCを豊富に含むため、この夏、積極的に摂りたい食材の一つです。生姜やにんにくで味にパンチを効かせた、食欲をそそる一品です。

材料(2人分)

- ・豚モモこま切れ…160g
- ・塩、こしょう…少々
- ・おろし生姜、おろしにんにく…各小さじ1
- ・料理酒…小さじ1
- ・サラダ油…小さじ1
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・赤パプリカ…1/4個
- ・黄パプリカ…1/4個
- ・ピーマン…2個
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・みりん…小さじ1
- ・料理酒…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・酢…小さじ2
- ・片栗粉…小さじ1

A

作り方

- ①豚肉にAをもみ込み、下味をつける。
- ②玉ねぎはくし形切り、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは乱切りにする。
- ③フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎに火が通ってきたら、豚肉を入れて炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンを入れ、さっと炒める。
- ⑤Bの調味料で具材に味をつける。器に盛ってできあがり。

B

【ワンポイントアドバイス】

ピーマンやパプリカは、生でも食べられるため、さっと炒めてシャキッとした食感を残しましょう。

