

7月 給食だより



秋田明德館高等学校
平成30年6月29日発行

梅雨が明けるといよいよ夏本番を迎えます。夏休みももうすぐです。夏休み中は、生活のリズムや食事のバランスが崩れやすくなります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事で、充実した夏休みを過ごしましょう。



暑い夏を元気に過ごすために



ポイント

1日3食バランスよく

夏休みは、朝・昼・夕の食事リズムや栄養バランスが乱れやすくなります。「主食・主菜・副菜・汁物」のそろった食事を心がけましょう。

特に朝ごはんは1日の始まりとなる食事です。しっかり食べましょう。



ポイント

冷たい物のとりすぎ注意

暑さが厳しくなってくると、ジュースやアイスなど冷たい物についつい手が出てしまいます。

冷たい物をとりすぎてしまうと、お腹を壊したり、食欲がなくなったりするので注意しましょう。



ポイント

こまめな水分補給

暑い時や運動した後は汗をかきます。そのまま長時間水分を摂らないでいると、体温調節がうまくできず「熱中症」になってしまいます。

暑い時はこまめな水分補給をしましょう。水分補給は水や麦茶など糖分を含まないもの、運動時にはスポーツドリンクなどを摂りましょう。



ポイント

旬の野菜を食べよう

トマトやきゅうり、なす、ピーマン、枝豆など夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、この季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。

色とりどりの野菜を食べて、夏バテ知らずの元気な体を作りましょう。



ポイント

夏バテにはビタミンB1

夏バテ特有の疲労感やだるさは、ビタミンB1が不足することで起こります。水に溶けやすいビタミンB1は、この季節、汗などで排出されるので特に不足しがちです。そこで、夏バテの時には、豚肉や大豆、うなぎなどビタミンB1を含んだ食べ物をとりましょう。また、玉ねぎ、にんにく、ねぎ、にらの香り成分「アリシン」は、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるので、一緒にとるとさらによいでしょう。





7月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
米粉パン 野菜のカレースープ たらのムニエル かぼちゃとベーコンのソテー 牛乳 666kcal	ジャージャーうどん たまごスープ モロヘイヤの和風サラダ 牛乳 603kcal	減塩メニュー ごはん 牛乳 ひよこ豆のトマトスープ ポークジンジャー いんげんとコーンのサラダ 塩分約2.1g 750kcal	ごはん えのきの味噌汁 チキン南蛮 野菜のおかか和え 牛乳 833kcal	七夕メニュー 七夕ちらし寿司 天の川すまし汁 七夕ゼリー 牛乳 711kcal
9日	10日	11日	12日	13日
スペインメニュー 魚介パエリア スペイン風にんにくスープ 地中海風サラダ 牛乳 639kcal	バーガー型コッペパン マカロニスープ 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 牛乳 704kcal	ごはん さやいんげんと麩の味噌汁 さばの梅煮 小松菜と油揚げの和え物 牛乳 712kcal	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)
16日	17日	18日	19日	20日
海の日	夏野菜カレー 福神漬 ブロッコリーサラダ パインゼリー 牛乳 819kcal	ごはん 切り干し大根のスープ 麻婆茄子 春雨サラダ 牛乳 723kcal	あきたメニュー 男鹿風しょつつる焼きそば わかめスープ もやしのごま和え 牛乳 618kcal	焼き肉丼 厚揚げとしめじの味噌汁 おひたし 牛乳 729kcal

* 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4日(水) 減塩メニュー「ポークジンジャー」 塩分約0.7g(1人分)

ビタミンB1が豊富な豚肉を使った夏バテ予防レシピ。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。生姜やにんにくの香味野菜や減塩しょうゆを使い、塩分を控えました。



材料(2人分)

- ・豚モモ生姜焼き用…140g
- ・塩…少々
- ・黒こしょう…少々
- ・薄力粉…適量
- ・無塩バター…小さじ1
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・おろし生姜…小さじ1
- ・おろしにんにく…小さじ1
- ・減塩しょうゆ…小さじ2
- ・酒…小さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・こしょう…少々

A

作り方

- 豚肉に塩、黒こしょうをふり、小麦粉を全体にまぶす。
- ボウルにAを合わせておく。
- フライパンに油を入れて熱し、豚肉を入れる。焼き色がつくまで焼く。
- 肉を裏返し、同様に焼き色がつくまで火を通す。
- 焼いた肉をフライパンから取り出し、紙タオルで余分な油を取る。
- フライパンに無塩バターを入れて火にかける。玉ねぎを入れて炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、Aを加えてさらに炒める。
- フライパンに豚肉を戻し入れて とからめる。器に盛ってできあがり。