

7月給食だより

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、身体が暑さに慣れていないために、熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夏野菜たっぷりの食事と、こまめな水分補給で元気に夏を過ごしましょう。

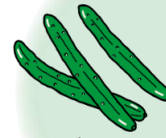
R2 南砺平高等学校 給食係

| 日 | 曜 | 献立予定 | エネルギー Kcal | たんぱく質 g |
|----|---|---|------------|---------|
| 1 | 水 | キムチチャーハン ハムカツ ナムル 中華スープ 牛乳 | 928 | 34.3 |
| 2 | 木 | ごはん 鮭の南蛮漬け 粉ふきいも 小松菜のおひたし なすのみそ汁 牛乳 | 977 | 39.4 |
| 3 | 金 | 焼きそば フルーツ白玉 牛乳 | 834 | 35.9 |
| 13 | 月 | ごはん 白身魚フライ ラトウイユ いんげんのごま和え わかめとレタスのスープ 牛乳 | 887 | 32.5 |
| 14 | 火 | ごはん 青椒肉絲 チーズポテト 小松菜のナムル 中華スープ 牛乳 | 952 | 31.9 |
| 15 | 水 | ごはん 魚の照り焼き かぼちゃと豆の甘煮 青菜のマスタード和え キャベツのみそ汁 ジョア | 909 | 37.0 |
| 16 | 木 | ごはん 酢豚 もやしのナムル トマト 豆腐ときのこのスープ ジョア | 948 | 35.5 |
| 17 | 金 | ジャージャー麺 春巻き 青菜の磯和え 果物 牛乳 | 754 | 31.6 |
| 20 | 月 | 麻婆豆腐丼 のり酢和え 大根のみそ汁 果物 ヨーグルト | 876 | 34.7 |
| 21 | 火 | ごはん 鮭のマヨネーズ焼き きゅうりのごま和え ミルクおから かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト | 932 | 38.7 |
| 22 | 水 | 夏野菜カレーライス 海藻サラダ 牛乳 | 903 | 32.9 |
| 27 | 月 | ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツときゅうりの梅肉和え 小松菜の煮びたし なめこと豆腐のみそ汁 牛乳 | 898 | 36.6 |
| 28 | 火 | ごはん 魚のから揚げネギだれかけ 切干大根の炒り煮 酢の物 夏野菜スープ 牛乳 | 968 | 34.7 |
| 29 | 水 | 冷やし中華 ちくわの二色揚げ ほうれん草のごま和え 牛乳 | 742 | 30.1 |

夏の健康づくりに夏野菜！

暑い夏は、そうめんや冷やっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏ばてしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。夏が旬の野菜と給食での調理例を紹介します。夏野菜の特徴を知って、夏休み中の食事に役立ててくださいね。

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

梅肉や、ごま風味の和えものにしました。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

皮を湯むきして、ラトウイユやスープに加えました。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

油で揚げて、夏野菜カレーの具にしました。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

青椒肉絲にたっぷり入れました。

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

金時豆と合わせて煮物や、そぼろ汁にしました。

えだまめ









豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

煮物の彩に入れました。チャーハンに入れてもいいですね。

花粉症の人は要注意！ 口腔アレルギー症候群について

特定の食べ物が原因となって、体にさまざまな症状が出る食物アレルギー。食べ物や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら、食べるのをやめて専門医に相談してください。

★花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|
|  カバノキ科 (シラカンバなど) |  リンゴ、モモ、サクランボ、 キウイ、マンゴーなど |  ヒノキ科 (スギ) |  トマト |  キク科 (ブタクサなど) |  メロン、スイカ、ズッキーニ、 キュウリ、バナナなど |
|---|--|---|--|--|---|