

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。

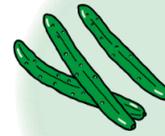
R2 南砺平高等学校 給食係

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。

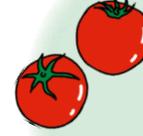
きゅうり



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
---	--	---	--	--	---