



# 7月給食だより

令和5年6月29日

東京都立花畑学園

校長 堀江 浩子

栄養士 鈴木 淳子

いよいよ夏本番が近づいて来ましたね。梅雨明けが待ち遠しいです。夏の異常気象は、農家のみなさんは大変な思いをされています。雨も多なくても少なくても大変です。どうか今年の夏は、穏やかな夏になってほしいですね。毎日食べる野菜の安定供給が家庭の食事にも給食にとっても大事なことです。おいしい野菜をたくさん食べて、栄養・運動・休養をしっかりととり、暑さに負けない元気な身体で夏を迎えましょう。

## 夏バテ予防について

夏バテは、梅雨から夏にかけての蒸し暑さからくる食欲不振や、睡眠不足から起こる体調不良の症状です。かたよった食事や、夜更かしなどの不規則な生活も、疲れをためて夏バテをまねく原因になります。今の時期から生活リズムに気をつけて、体調を整えておきましょう。

### ☆しっかり朝・昼・夜の3食を食べましょう！

### ☆のどがかわいていなくても水分をとりましょう！～水分補給はこまめに～

人の身体の約60%が水分といわれています。汗などで急激に身体の水分が減ると、のどがかわきを感じる前に脱水症状を引き起こすことがあります。

そこで、心がけたいのが水分と塩分のこまめな補給です。汗で塩分やビタミンB1やCなどが失われるので、水や麦茶を飲むときに塩昆布や漬物をつまんだり、かんきつ類なども一緒に食べるといいです。



## 給食レシピ紹介 <なすの中華和え>

給食のレシピ紹介コーナーです。これからなすがおいしくなる季節！家庭でも簡単に作れますので、お試しください。たくさん作って冷蔵保存しても2、3日大丈夫です。なす料理のレパートリーの1つにどうぞ。

### 材料 (つくりやすい量)

- なす 6本 (1/8に縦きり)
- にんにく 1かけ (みじんぎり)
- ごま油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1半
- 米酢 小さじ1
- ごま 小さじ1 (炒っておく)

### 作り方

- ① なすは、強火で15分くらい蒸してザルに広げて冷やします。電子レンジの場合はお皿に入れてラップをして4分位です。
- ② にんにくとごま油を合わせて火にかけて、にんにくがキツネ色になるまで弱火で加熱します。焦がさないように注意してください。
- ③ 冷やしたなすに②のにんにく油をかけて和えます。全体になじんだら、残りの調味料(しょうゆと米酢)を加えて最後にごまをふりかけて出来上がりです。

## 旬の食材紹介 すいかとメロン

暑い夏には、冷たいすいかとメロンは最高のおやつですね。どちらもウリ科の果物です。

夏には、きゅうりや白瓜、冬瓜などすいかとメロンと同じウリ科の野菜をよく食べます。ウリ科の野菜たちは水分が豊富で、身体の熱を下げてくれる働きがあります。

すいかとメロンでは、おいしく食べるポイントが違います。すいかは収穫してからなるべく早く新鮮なうちに食べた方がおいしいです。メロンは、収穫後、追熟と言って、実がやわらかくなるまで室温で置いてから食べる直前に冷やすとおいしく食べられます。ちょっと、意識してみてください。

## 給食室の調味料紹介コーナー 「マヨネーズ」

給食では、某大手メーカーのマヨネーズは、使用しておりません。原材料にこだわったマヨネーズを購入しています。油は、圧搾しぼりなたね油、卵は、平飼いの有精卵(遺伝子組み換えの餌は不使用)、酢は、国産のりんご果汁で作ったりんご酢、塩は、伝統製法による「海の精」、甘味は、100%ハチが集めたはちみつ、香辛料は、100%からし菜の種を粉末にしたマスタードです。これ以外は何も入っていない、純粹なマヨネーズを使用しています。