

7月給食だより



令和6年6月
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

夏バテしない食生活を!

暑さが続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか。夏バテを防ぐには、食事から栄養をとることが基本です。今回は、夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増し、疲れを回復するための食事の工夫をご紹介します。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



～夏の旬の野菜、果物～

トマト・きゅうり・かぼちゃ
とうもろこし・ピーマン・枝豆
なす・おくら・ゴーヤ・すいか 等

給食では19日(金)に夏の野菜をたっぷり使ったカレーを提供します!

食欲がないときは?

香辛料や香味野菜を利用するのがおすすめです。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。また、酸味のある食材(レモンなどの柑橘類、梅干し、お酢)も、食欲を増す効果があります。



夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにくやねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収しやすくなります。



フランスの料理

この夏に開催される「パリオリンピック・パラリンピック」にちなんで、フランスに関連する料理を提供します。普段から食べている料理が、実はフランス生まれの料理だった!という発見もあるかもしれません。

●フランス生まれの料理●

・ムニエル ・コロック ・ラタトゥイユ ・ポトフ ・オムレツ など、

ちなみに、、フランス料理ではありませんが、ジュリエンスープの“ジュリエンス”とは、フランス語で千切りという意味があります。

7月7日 七夕

季節の節目となる「五節句」の一つです。日本の「棚橋女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のよう行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、織織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

★「学校給食 2022年6月号」「学校給食 2024年6月号」「学校給食 2024年7月号」全国学校給食協会発行 の画像データを使用、内容の引用をしています。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分(kcal)	
					たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1月	牛乳 ごはん なす入り麻婆豆腐 大根と青菜のスープ オレンジ	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、赤味噌(米味噌)、絹ごし豆腐	精白米、おおむぎ(米粒麦)、米白絞油、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油	茄子、生薑、にんにく、葱、蕎麦、煮し椎茸、大根、人参、チンゲンサイ、バレンシアオレンジ	495	672
					23.2	31.4
2火	【フランスの料理】 牛乳 ミルクパン 手作りカスタード 魚のムニエル夏野菜ソース コンポテト ジュリエンスープ	飲用牛乳、調理用牛乳、卵、すずき	ミルクパン卵不使用、三温糖、薄力粉、オリーブ油、でんぷん(片栗粉)、じゃが芋、バター、サラダ油	生薑、にんにく、トマト、玉葱、セロリ、赤ピーマン、ズッキーニ、レモン果汁、ホールコーン、キャベツ、人参	485	701
					23.1	34.0
3水	牛乳 ごはん あんかけ卵焼き 胡麻油の炒め物 豚汁	飲用牛乳、鶏もも皮なし挽肉、卵、まわめ(塩抜き)、豚もも肉、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、じゃが芋、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油、白炒り胡麻、糸蒟蒻	生薑、玉葱、人参、えのき、大根、牛蒡、葱	498	682
					22.6	30.4
4木	牛乳 ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め わかめスープ メロン	飲用牛乳、鶏もも皮なし、生わかめ、絹ごし豆腐	精白米、おおむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、米白絞油、サラダ油、三温糖、ごま油	生薑、茄子、にんにく、玉葱、干し椎茸、ピーマン、赤ピーマン、人参、菊水、葱、メロン	505	684
					20.4	27.2
5金	【七夕献立】 牛乳 うなぎちらし なすのしらす和え セブ汁 お星さまポンチ	飲用牛乳、卵、うなぎかば焼き、しらす干し、鯉糸削り、生わかめ、粉寒天	精白米、上白糖、白炒り胡麻、じゃが芋、サラダ油、三温糖、ニュー糖	生薑、人参、さやいんげん、茄子、胡瓜、もやし、オクラ、えのき、りんごジュース、みかんジュース、黄桃缶詰、りんご缶詰、みかん缶詰	529	723
					22.2	29.7
8月	【沖縄県の料理】 牛乳 沖縄そば ツナとキャベツのサラダ パインアップル	飲用牛乳、豚もも肉、豚ばら肉、板なしかまぼこ、ツナ	沖縄そば、ごま油、サラダ油、三温糖、上白糖、オリーブ油	生薑、葱、もやし、葉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、人参、ホールコーン、レモン果汁、パインアップル	506	678
					25.0	33.8
9火	牛乳 ごはん 鶏の照り焼き パリパリサラダ 味噌汁 焼肉	飲用牛乳、鶏もも皮なし、生わかめ、木綿豆腐、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、練り胡麻(白)、サラダ油、ごま油、ぎょうざの皮、米白絞油	生薑、キャベツ、ほうれん草、胡瓜、人参、葱、メロン	485	652
					24.4	32.4
10水	牛乳 メキシカンライス 豆とひじきのサラダ じゃがいもスープ ココアムース	飲用牛乳、鶏もも皮なし、大豆、いんげん豆・金時豆水煮、干ひじき、ツナ、アガー寒天、調理用牛乳、生クリーム(乳脂肪)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、バター、上白糖、じゃが芋、グラニュー糖	にんにく、生薑、玉葱、人参、マッシュルーム水煮、パプリカ黄、冷凍グリーンピース、大根、小松菜、レモン果汁、セロリ	519	712
					20.3	26.9
11木	牛乳 ごはん 魚のごまみり焼き 酢の物 じゃがいものきんぴら 味噌汁	飲用牛乳、鯖、生わかめ、しらす干し、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)、じゃが芋	精白米、おおむぎ(米粒麦)、白炒り胡麻、三温糖、サラダ油、じゃが芋	生薑、胡瓜、大根、人参、ピーマン、茄子、小松菜、葱	479	532
					22.3	28.4
12金	【フランスの料理】 牛乳 ミルクパン 大豆入りコロッケ キャベツ ラタトゥイユ カレー風味スープ	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、大豆水煮、卵、豚もも肉	ミルクパン 卵不使用、じゃが芋、サラダ油、薄力粉、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、米白絞油、三温糖、オリーブ油	生薑、玉葱、人参、キャベツ、にんにく、セロリ、パプリカ黄、茄子、ズッキーニ、ホールトマト缶詰、大根、ほうれん草	528	753
					22.2	30.4
16火	【沖縄県の料理】 牛乳 じゅうし ゴーヤチャンプルー アーサ汁 パインアップル	飲用牛乳、豚ばら肉、豚もも肉、刻み昆布、卵、豚もも肉、押し豆腐(木綿豆腐)、鯉糸削り、あおさ(煮干し)	精白米、サラダ油、ごま油、でんぷん(片栗粉)	生薑、人参、干し椎茸、ニガウリ、キャベツ、もやし、大根、葱、パインアップル	495	668
					25.7	34.6
17水	牛乳 冷やしうどん 冬瓜のそぼろ煮 水ようかん	飲用牛乳、生わかめ、鶏ささ身、油揚げ、鶏もも皮なし挽肉、小豆あん(こし)、粉寒天	冷凍細うどん、三温糖、サラダ油、でんぷん(片栗粉)、グラニュー糖	胡瓜、もやし、人参、冬瓜、生薑	512	705
					25.5	35.1
18木	牛乳 ごはん 魚のバーベキューソース ジャーマンポテト コーンサラダ 味噌汁	飲用牛乳、めかじき、ベーコン(卵不使用)、生わかめ、絹ごし豆腐、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、でんぷん(片栗粉)、じゃが芋、サラダ油、上白糖	生薑、にんにく、玉葱、レモン果汁、マッシュルーム水煮、パセリ、キャベツ、胡瓜、人参、ホールコーン、葱	501	698
					22.2	31.6
19金	牛乳 夏野菜カレーライス ピクルス 小玉すいか	飲用牛乳、鶏もも皮なし、粉チーズ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生薑、人参、玉葱、セロリ、茄子、南瓜、さやいんげん、大根、胡瓜、小玉西瓜	544	736
					18.7	24.3

給食はどうやって作っているんだろう、、、これは児童生徒のみさんだけではなく、保護者の方や教職員も気になるところかと思えます。その声にお答えして、今年度は不定期にこの給食だよりで給食室の様子をご紹介します!

コンペクションオープン

1野菜は泥をしっかりと落とすために、丁寧に3回洗います。洗い終わった野菜は、機械や人の手で取っ手と合わせて切ります。

お酢は鶏皮を柔らかくする効果があります。鶏肉、野菜を煮たところに卵を加えて、鉄板に流し込み、オープンで蒸し焼きにします!

★「学校給食 2022年6月号」「学校給食 2024年6月号」「学校給食 2024年7月号」全国学校給食協会発行 の画像データを使用、内容の引用をしています。