

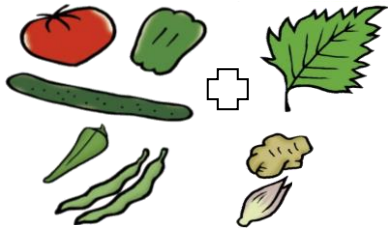
給食だより 7月

新座市立第二中学校
校長 伊藤 進
栄養士 伊藤 智栄子

湿度の高い、暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわかないなど夏ばて
気味になってはいませんか。夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスの
とれた食事が基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、ますます
暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

暑い夏を乗り切るぞ! 夏の食事ポイント

夏野菜+香味野菜を活用!



夏はなす、きゅうり、トマト、さや
いんげんなどの夏野菜がたくさん出回
ります。夏野菜には水分がたっぷりな
ので「食べる水分補給」ができます。
同じく夏に美味しいしょうがやみょう
が、しそ、にんにくなどの香味野菜を
刻んだものを添えたり、かくし味に使
って味にアクセントをつけます。

レモンの酸味を利用!



焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、おひ
たしなどにレモンの絞り汁をかけます。さ
わやかな香りと酸味が食欲をそそります。

カレーマジックでもりもり!



野菜炒めなどの料理もカレー粉のひと振り
で華麗に変身します! にんにくやしょう
がも炒め物の風味を増してくれます。

考えてみませんか おやつ!

おやつは「お八つ」とも書き、も
と昔の八つ時(2時~4時)に、気
分転換を兼ね、軽い食事をしたことか
ら生まれた言葉です。おやつのおい
し方を一緒に考えてみましょう。

時間を決めて食べよう!

時間を決めずじたらだら食べていると、
おなかがすかず、食事がきちんと食べ
られなくなります。またむし歯になる
原因にもなります。



量を決めてから 食べよう!



袋ごと、ペットボトルに入ったま
まとると、つつい食べすぎても
まいます。お皿に分けたり、コッ
プに注いで量を決めてからいただ
きましょう。

栄養のことも考えて



おやつ=甘い物ではありません。
食事を補う意味で、牛乳・乳製品
やくだものなどを取り入れ、カル
シウムやビタミンの補給をしたい
ものです。またおにぎりやゆでと
うもろこし、ふかしもちなどもお
すすめです。

水分補給は水か麦茶で



暑い夏は、おやつと水分補給は分
けて考えましょう。水かカフェ
インを含まない麦茶でこまめにと
ります。糖分の多いジュースは水分
補給に向きません。運動などで大
量に汗をかいた場合はスポーツド
リンクを上手に活用しましょう。

6月の 学校給食 使用食材の 主な産地

新座市では
給食食材の
放射能検査を
実施しています。

今後も安全・安心
な給食の提供を
心がけていきます。

ご理解、ご協力を
お願いいたします。



食材	産地	食材	産地
米	埼玉	セロリー	長野・千葉
麦	国産	たけのこ	九州
きび	国産	玉ねぎ	佐賀・新座・香川
うどん	北海道	トマト	埼玉・熊本
中華麺	埼玉・アメリカ・カナダ	長ねぎ	茨城
スパゲッティ	カナダ・アメリカ	ニラ	茨城
米粉パン	埼玉他	人参	千葉・新座
ピタパン	アフリカ・カタ	にんにく	青森
牛乳	埼玉	長ネギ	茨城
青ピーマン	茨城	パイン缶	沖縄
赤ピーマン	高知	パセリ	千葉
枝豆	国産	ひじき	長崎・三重
えのき・しめじ	長野	ほうれん草	茨城・新座
エリンギ	新潟	干し椎茸	九州
黄桃缶	山形	まいたけ	新潟
カリカリ梅	和歌山	みかん缶	和歌山
きくらげ	熊本	メロン	茨城
キャベツ	東京・新座・群馬	もやし	栃木
きゅうり	埼玉・新座	冷凍みかん	愛媛
切干大根	宮崎	鶏卵	青森
コーン	北海道	鶏肉	岩手
こねぎ	千葉・青森	豚肉	群馬
ごぼう	青森	マグロ	ベトナム
小松菜	埼玉・茨城・新座	鰯	タイ・ベトナム
さやえんどう	岩手・青森	エビ	ミャンマー
じゃがいも	北海道	ツナ	フィリピン
生姜	高知	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
新生姜	和歌山	シイラ	宮城