

給食だより

さいたま市立与野南中学校
給食室

猛烈な暑さの7月！給食室は24時間30℃以下にならない日が続きました。揚げ物をしている周辺は40℃を超えてしまいます。給食室での作業は衛生面や安全を考慮して長袖・長ズボン、帽子にマスクで目元と手しか出ていない状態での作業です。調理員さんが熱中症にならないか心配の7月でした。毎年1学期の給食が終わると、事故なく無事に提供できた安堵感でほっとします。生徒のみなさんも暑い中、食欲が落ちることなくしっかり食べてくれました！



元気に夏を乗り切ろう！



夏は食欲が減退し、食事の栄養バランスが悪くなり、ふだん健康な人でも体調がすぐれやすくなります。疲れて動けない、体調がすぐれないなど「夏ばて」にならないように、暑くてもしっかりと食べ、生活のリズムを整えて元気に夏を乗り切りましょう！

<p>な</p>  <p>生もの、肉の生焼きに注意！中まで火を通しましょう。</p>	<p>つ</p>  <p>冷たい食べ物を取りすぎると体が冷え、食欲がなくなってしまう。</p>	<p>や</p>  <p>野菜は体の調子を整えるビタミン・無機質が豊富です。毎食、食べましょう。</p>	<p>す</p>  <p>酸っぱい酢のものや梅干しには、体の疲れをとるクエン酸が含まれています。</p>	<p>み</p>  <p>ミルク（牛乳）や乳製品、給食がなくても、毎日摂るようにしましょう。</p>
<p>けん</p>  <p>健康状態を意識して過ごしましょう。尿や便の色、形、臭いは、自分の体の状態を知らせてくれるお便りです。</p>	<p>こ</p>  <p>こまめな水分補給を心がけて、熱中症を予防しましょう。</p>	<p>う</p>  <p>海の幸、魚や海藻は、たんぱく質やカルシウムなど成長に欠かせない栄養素が豊富です。</p>	<p>に</p>  <p>日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。</p>	

水分補給 しっかりと！



人の体の水分は大人で体重の約60%、成長期の子どもの場合は約70%を占めます。その水分が2~3%失われると、体は「のどが渇いた！」と注意警報を発し、5~6%を超すと熱中症や、血液がかたまりやすくなって心筋梗塞などの深刻な状態になることもあります。新陳代謝が盛んな中学生は、大人以上に水分の補給が必要です。汗をかくこの時季は、熱中症を防ぐためにも、水分の摂り方に気を配るようにしましょう！



7月の人気献立ランキング ※献立名の後の(%)は喫食率です。

- 第1位 7/4 チンジャオロースー丼 (麦ごはん)、スパイシーポテト、中華和え (99.5%)
第2位 7/16 ガーリックピラフ、ホキのラビットソース、レタスと卵のスープ、
フローズンヨーグルト (99.4%)
第3位 7/17 夏野菜カレー (麦ごはん)、小松菜とわかめのサラダ、シュワシュワフルーツポンチ (99.2%)
第4位 7/10 わかめごはん、ピリ辛肉じゃが、のり香味和え、小玉すいか (98.9%)
第5位 7/8 岩槻ぴかぴかごはん、生揚げとうすら卵の甘酢煮、えのきときゅうりのピリ辛和え、
冷凍みかん (98.7%)

7月の献立より

1日(月) 半夏生献立

半夏生とは、夏至から数えて11日目、毎年7月1日頃にあたります。農村では、この日の天候によって豊作になるか凶作になるかを占ったり、麦の収穫祭を行うなど、農業にとって大切な目安の日です。関西地方では、田に植えた稲の苗が、たこの足のよう^はに大地にしっかりと根をはって豊作になるようにとの願いを込めて、たこを食べる習慣があるそうです。給食ではたこ飯にしました。たこが苦手な人が多いのか、いつもより残りが多かったです。(さいたま市ホームページ「食育ナビ」にこの日の調理の様子が掲載される予定です。ぜひご覧ください。)



5日(金) 七夕献立

七夕ちらし寿司は錦糸卵とさやえんどう、星型にしたにんじんで天の川を現してみました。クラスでひとつ、ハートのにんじんも入れてみました。気が付いたかな?七夕汁は、魚のすり身でできた魚麩としらたきを天の川にみたくて、お麩やおくらでお星さまを表しました。にんじんや大根は、七夕飾りの短冊にみたくてました。



9日(火) 日本味めぐり「沖縄県」

長寿で有名な沖縄県は、温暖な気候、豊かな食材に恵まれ、独特な食文化があります。沖縄では食事のことを「ぬちぐすい」と呼びます。ぬちは「命」、ぐすいは「薬」という意味。「食べること」は「命の薬」なんです。給食がみなさんの心の薬になっていると嬉しいです。

「じゅうしい」とは沖縄の炊き込みご飯。豚ばら肉を使ったのでその名のとおりジューシーに仕上がりました。



11日(木) 世界味めぐり「トルコ」

トルコ料理はフランス料理、中華料理と並び、世界3大料理のひとつです。トルコ料理として有名なシシケバブは本来羊肉を使いますが、給食では鶏肉を使いました。

「メルジメッキ・チョルバス」はレンズ豆のスープ。軟らかく煮た野菜と豆をミキサーにかけてポタージュ状にしました。豆が入ったスープはあまり好まれません、豆の形がないからか、とてもよく食べていました。



※ 毎日の給食を学校ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。(学校紹介の中にあります)