



# 給食だより



令和4年  
7月号

毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小中学校

平年よりも早い梅雨明けとなり、暑さの厳しい日が続いています。気温や湿度が高くなると「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体が慣れておらず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼんやりしたりすることにより、体調不良になることです。学校生活はもちろん、これからやってくる楽しい夏休みも元気に過ごすためには、健康な体づくりが大切です。食の面からも生活習慣の改善や予防にはたらきかけることができるので、給食だよりをご覧いただきながら、夏の食生活について、ご家庭でお子様とお話しいただければと思います。

## 夏バテを予防しよう！～夏の食生活チェック～

### 1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



冷たいものばかり食べていると胃腸の調子がおかしくなってしまう。温かいご飯やおかず、スープをきちんと食べるようにしましょう。

### 2 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活リズムを整えてくれます。特に朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大事な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給にも役立ちます。

### 3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物には、ビタミン類やミネラル、水分が豊富！スイカに塩をふったり、きゅうりにみそをつけたりして、おやつにするのもいいですね。

### 4 牛乳も忘れずに飲もう



牛乳は成長期のみなさんに必要なカルシウム源です。栄養も水分も補給できるので、一石二鳥！牛乳が苦手な人は、豆乳や小魚もカルシウム源としてオススメです。

### 5 冷房に気をつけよう



冷房のきいた部屋に長時間いると体調を崩しやすくなります。涼しい朝の時間帯を利用して、外に出て体を動かし、気持ちよい程度の汗をかくと、体がリフレッシュできます。

### 6 夜ふかしをしない



楽しい行事が多い夏は、ついつい寝るのが遅くなりがちかもしれません。ですが、睡眠不足は「夏バテ」を引き起こす原因の一つ。早寝早起きを心がけ、健康第一に過ごしましょう。

## 防災備蓄品を給食に活用！

わかめご飯



7月1日(金)の給食に登場する「わかめご飯」は、流山市防災危機管理課より支給される防災備蓄食糧の「アルファ化米」を使います。「アルファ化米」は、一度炊いたご飯を熱風ですぐに乾燥させて作ります。水分を加えるだけでおいしく食べられるようになるので、宇宙食としても活用されています。このアルファ化米は長期保存が可能のため、地震のような災害が起きたときの非常食として、流山市では「アルファ化米のわかめご飯」が備蓄されています。今回は給食室の連続式炊飯器で「わかめご飯」を炊きあげて提供します。

災害用の備蓄品は、一般的に「災害発生から3日分を用意することが望ましい」といわれています。ぜひこの機会に、実際に災害が起きたとき、どのように身の安全を守るのか、水や食料はどうするのか、といったことをご家庭で確認していただければと思います。



## 旬のゴーヤを使ったメニュー紹介

夏が旬の「ゴーヤ」はビタミンCやカリウムが多く、夏バテ気味の体にもピッタリの食材です。おおたかの森小学校の4年生は、毎年クラスのベランダでゴーヤを育てています。

7月12日(火)の給食では、旬のゴーヤを使い「ゴーヤと大豆の揚げ煮」を作ります。ぜひ、夏休みにご家庭でも作っていただければと思います。



### 【材料(4人分)】

- ・ゴーヤ 1/2本
- ・水煮大豆 40g
- ・片栗粉 40g
- ・揚げ油 適量
- ・ちりめんじゃこ 20g
- ・白ごま 6g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ2

A

### 【作り方】

- ①ゴーヤはタテ半分に切り、種とワタをとってから半月切りし、水にさらしておく。
  - ②ちりめんじゃこと白ごまをフライパンで炒る。
  - ③ゴーヤに片栗粉をまぶし、170℃に熱した油で揚げる。ゴーヤが揚げ終わったら、大豆にも片栗粉をまぶし、揚げる。
  - ④Aをフライパンに入れて加熱し、煮詰める。
  - ⑤④に②と③を加えてからめたらできあがり！
- ★味はお好みで調節してください。  
★くるみやカシューナッツを入れると食感のアクセントになります♪