



7月 給食だより



江戸川区立小松川第二中学校

校長 星谷 雅俊

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。

この時期、特に気を付けなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



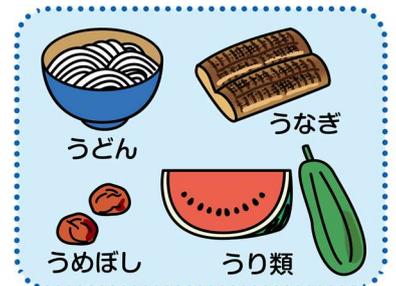
夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人から昼食を用意していただくほか、自分で選んで買う機会がある人もいないでしょうか。

好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

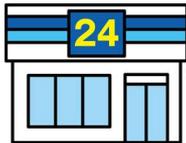
主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



★夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食

+

主菜

+

副菜

★1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華



中華めん (主食)
ハム・卵 (主菜)
きゅうり・トマト (副菜)

卵サンド



パン (主食)
卵 (主菜)



➡ 副菜を追加！

★市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

小学生（低学年／中・高学年）	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満

🌸 今月の給食について 🌸

5日(金) 七夕給食

彦星と織姫が天の川を渡って、年に一度だけ会うことができたという中国の伝説の日が、7月7日です。奈良時代に日本に伝わり、年中行事の七夕へと発展しました。節句にその季節の食材をいただき、無病息災を願う風習はたくさんありますが、七夕のそうめんもその一つで、天の川や織姫の織る糸に見立てられ、千年以上も前から食べられてきました。



今回の【そうめん汁】も、皆さんの願いが叶うように給食室から祈りながら、そうめんて天の川をつくり、かまぼこで星にみたくて、野菜も短冊の形に切るなど工夫しています。他にも【七夕寿司】に星や天の川、【七夕ポンチ】にたくさんの星形も入れて、見た目でも七夕を楽しんでもらえるようにしています。

8日(月) 世界の料理・インドネシア

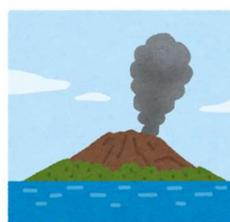
インドネシアは何千もの火山島からなる東南アジアの国で、異なる言語を話す数百もの民族から構成されているのが特徴です。ビーチや火山に加え、コモドオオトカゲ、ゾウ、オランウータン、トラが生息するジャングルでも知られています。



「ミーゴレン」のミーは「麺」、ゴレンは「揚げる」という意味ですが、実際には麺を炒めるため、焼きそばのような料理になります。日本の焼きそばに比べると甘みがあり、麺はやや太めで、もちりしたところが特徴です。今回はいつもの中華麺にケチャップベースの味付けをし、ナンプラー入れることで異国の雰囲気を一気にあげて、少しでも本場に近付けるようにして提供したいと思います。

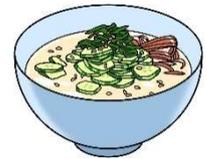
「ソトアヤム」のソトは「スープ」、アヤムは「チキン」という意味で、インドネシアで広く親しまれているチキンスープになります。ターメリックが入るため、きれいな黄色に染まります。あっさりとした味のスープです。

「ピサンゴレン」のピサンは「バナナ」、ゴレンは「揚げる」という意味です。甘めの衣をバナナにまとわせて揚げるので、外はサクサク、中には熱されることで甘みをました濃厚バナナという、本場では人気のデザートが出来上がります。



12日(金) 郷土料理・宮崎県

宮崎県は日本列島の南西、九州の南東に位置しています。山地が多く、北西に走る九州山地の谷間から、豊富で良質な水がいくつもの川となって日向灘に向かって流れ込んでいます。広い平地としては宮崎平野と都城盆地があります。高い山がいくつもあり、北に祖母山、南に霧島連山があり、国の自然公園となっています。海岸線は、長さ約405キロメートルで、北と南には出入りの多い海岸があり、養殖と遠洋漁業が行われています。中央から南部にかけては「日南海岸」と呼ばれる海岸線に沿ってきれいな海が広がり、観光地として有名です。



「冷や汁」は、朝早くから仕事に出かける農家の人が、残りごはんのみそと水を混ぜ、かきこんで食べていたかんたんな料理でしたが、土地によってさまざまな具を入れて食べるようになり、宮崎県全体に広がりました。

地域によっては「すったて」、「つったて」ともいいます。ご飯に味噌汁をかけて食べる“汁かけご飯”は、日本人には古くから親しまれてきたものですが、冷や汁はアジやいりこでだしをとり、きゅうり、大葉、豆腐などを添えるのが特徴です。

「がね」は、南九州地方などの代表的な郷土料理です。「がね」という言葉は、この地方の方言でカニを意味しており、からいも（さつまいも）を細く切り、溶いた小麦粉に混ぜて揚げてできあがった姿がカニに似ているように見えることから、その名が付いたと言われています。人参やごぼう、たまねぎなどを入れるなど、それぞれの家庭によってことなります。



19日(金) セレクト給食

今年度初めのセレクト給食は主菜にしました。

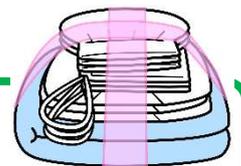
Aメンチカツ→158名 Bチキンカツ→347名

と、チキンカツが大人気の結果となりました。

本校では年に3回ほどセレクト給食を予定していますが、今後外食する機会もあるかと思いますので、エネルギーや栄養価もしっかりと確認したうえで、自分たちで食べたい食事を選ぶ力を養ってもらえればと思います。



夏休み中の白衣について



夏休み中は、給食白衣を学校で保管いたします。

7/19(金)の給食最終日に持ち帰り、洗濯をしていただき、7/22(月)～7/26(金)の三者面談期間中に職員室・栄養士あてにお持ちいただくように、ご協力ください。

(期間外でも、部活の時でも、大丈夫です。)

2学期にきれいな白衣で、元気よく給食時間がスタートできるように、夏休み中の食生活にも気を付けましょう！！