

7月給食だより

令和6年6月28日(金)
江戸川区立二之江中学校
校長 茅原 直樹
栄養士 鈴木 亜実
桜井 里菜

1学期も残り1か月になりました。1学期は入学・進級して新しいクラスや先生方との生活を楽しめましたか？7月20日より長い夏休みが始まりますね。暑い日が続くことが予想されますので、熱中症や夏風邪などに気を付けて規則正しい生活を心掛けましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

熱中症は“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。

のどが渴いたと感じる前に飲む



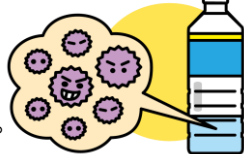
コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



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。



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。



朝食を抜くとどうなるの？

朝食を抜くと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量が減ってしまいます。集中力が低下したり、イライラしたり、心身の不調につながります。



二之江中給食室ニュース No.3

7月11日にセレクト給食を行います

今月は主菜「サバのみそだれ焼き」と「鶏肉のピリ辛焼き」のセレクト給食を行います。すでにクラスへセレクト集計用の名簿を配布しているので、どちらか悩んでいる生徒も多いのではないのでしょうか。

今回はセレクト給食の集計と同時に生徒一人一人が給食のリクエストや給食の感想、給食室へのメッセージなどを自由に書けるフリースペースを設けました。全員のリクエストに答えることは難しいですが、より生徒一人一人の声を聞き、今後の給食に活かして行きたいと考えています。

すでに出ているリクエストの中では「揚げパン」や「スタミナサラダ」が人気のようです！2学期の給食だよりで集計結果等お知らせします♪

6月『食育月間』の取り組み

給食委員会が中心となり、会食週間の期間中に食事のマナーを見直す取り組みを行いました。食事のマナーは大人になった後も、一生使える財産になります。“言われて直す”のではなく、日ごろから意識して給食時間を過ごせると自然にマナーが身に付きますよ。

チェック項目

- ①正しい姿勢で食事ができていますか
- ②食器の配置場所は合っていますか？
- ③下膳はきれいに行えていますか？



～夏休みに給食のレシピを作ってみよう!!～

1学期に出したメニューで残菜が少なく、主食・主菜が1品で摂れる「豚肉の生姜焼き丼」のレシピです。給食の生姜焼きは野菜をたっぷり使って作ります。ぜひご家庭でも作ってみてください♪

豚肉の生姜焼き丼 【栄養価】エネルギー382kcal たんぱく質13.6g 脂質7.0g

材 料	下準備	作り方
油	大さじ1	炒め油
しょうが	1.8g	みじん切り
豚肉	200g	
玉ねぎ	150g	くし切り
もやし	80g	
キャベツ	80g	短冊切り
赤パプリカ	35g	細切り
黄パプリカ	35g	細切り
小松菜	50g	3cm、下茹で
しょうが汁	2.5g	A
酒	小さじ1と1/2	A
さとう	小さじ1と1/2	A
しょうゆ	大さじ2	A
片栗粉	小さじ1～2	同量の水で溶く

①食材を切り、小松菜は下茹でをします。
②フライパンに油をひき、しょうがを入れて香りが出るまで炒めます。豚肉を加えて、色が変わるまでさらに炒めます。
③玉ねぎを入れてしんなりするまで炒めたら、他の野菜も加えて炒めます。
④Aの調味料を入れて、野菜に火が通るまで炒めます。
⑤野菜の水分が多い場合は、水溶き片栗粉を混ぜます。小松菜を入れて仕上げます。
⑥ご飯の上に盛り付けたら完成です。

※栄養価はご飯170gを含みます。



