



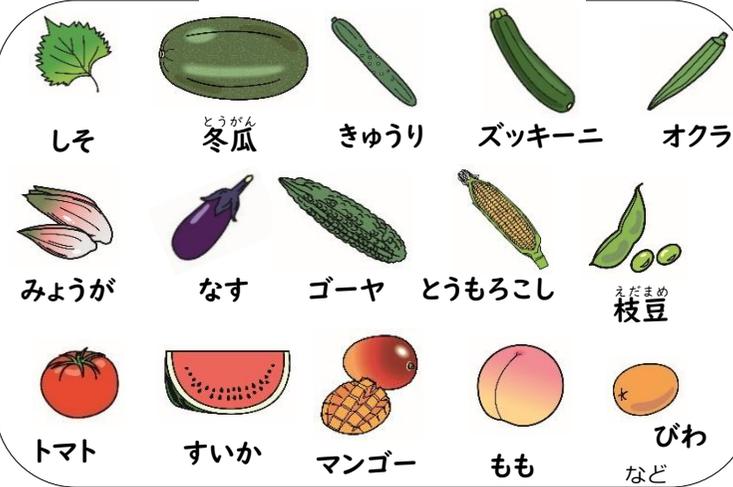
気温がぐんぐん上昇し、本格的な夏の訪れを感じます。みなさん、3食の食事をとること・水分を補給すること、十分な睡眠をとることなど…規則正しい生活を送れていますか？

水筒を忘れずに持ってくることや、服装で体温の調節をするなど、自身の生活を振り返り、体調管理につとめましょう。

## 夏野菜を取り入れましょう

夏野菜には、体の調子を整えてくれるビタミンや無機質（ミネラル）、水分が豊富に含まれます。暑い時期には、汗と一緒に体内の無機質（ミネラル）がたくさん出てしまいます。夏野菜を積極的にとり、水分だけでなく、無機質（ミネラル）も補給し、暑い夏を乗りきしましょう。

### 夏が旬の野菜や果物



### 夏野菜を使った中学校給食の紹介

- \*4日 鶏肉の赤しそから揚げ（赤しそ）、とうがんの煮物（とうがん）、きゅうりとわかめの酢の物（きゅうり）
- \*5日 夏野菜カレー（ズッキーニ・なす）、オクラのごま和え（オクラ）、ミニトマト
- \*6日 ラトウユ（トマト・ズッキーニ・パプリカ）
- \*7日 豚肉となすのみそ炒め（なす・ピーマン） など

### ラトウユ レシピ（～7月6日の給食レシピ～）

【材料 8人分】

- ・トマト…2個 (1.5cm角切り)
- ・ズッキーニ…1本 (1cm幅 半月切り)
- ・玉ねぎ…1個 (1.5cm角切り)
- ・パプリカ…1個 (1.5cm角切り)
- ・にんにく…1かけ (みじん切り)
- ・白ワイン…小さじ2
- ・塩…小さじ1/2
- ・こしょう…少々
- ・顆粒コンソメ…小さじ1.5
- ・オリーブオイル…大さじ1

【作り方】（野菜はそれぞれ切っておく）

- ①鍋などにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎを加えて炒める。ズッキーニ、パプリカ、トマトを順に加えて炒める。
- ②白ワインを加え、コンソメ、塩、こしょうで味付けし、具材がやわらかくなるまで煮込む。

一口メモ 具材は、なすやピーマンなど、好きなものをお使いください。鶏肉やベーコンと一緒に煮込んでメイン料理としても◎。作り置きとしても◎。ハンバーグや食パンにのせたりと、アレンジしても◎。また、トマトの皮が気になる場合は、湯むきしてください。

給食を注文される方は、7月分のご注文お忘れのないようお願いします。

7月の給食ない日は、4日（月）3年生のみの予定です。

1学期の給食は

19日（火）までです。

## 中学校給食試食会

先日、1年生対象の中学校給食試食会を行いました。また、昼食時には、「中学生の食事・給食」について、栄養士からお話をしました。試食会は、数年ぶりの開催でしたが、イベント協力サポーターの方々にご協力いただき、開催することができました。ありがとうございました。

一部ではありますが、1年生からの質問や感想を以下にのせます。2・3年生もぜひ読んでください。

### メニュー

- ・ごはん ・牛乳
- ・すきやき
- ・ちくわのチーズ揚げ
- ・ピーマンとごんにゃくのソテー
- ・キャベツのごま和え

### 中学校給食に関すること

#### ～感想～

- ・野菜も入っていて、栄養満点でおいしかったです。
- ・小学校の給食より量が多くて食べきれない不安だったけれど、中学生に必要なエネルギーだと聞いて、「だからこの量なのか！」と思いました。おいしかったし、完食できました。
- ・小学校の給食より、品数が増えていました。
- ・いつもお弁当の量が多いので、給食は少なく感じました。←足りない場合は、おにぎり等を持ってきてもいいですよ！
- ・給食は、中学生の体に合った食事を考えていて、すごいなと思いました。
- ・栄養がしっかりとれるので、また食べてみたいです。
- ・栄養バランスのお話を聞いて、自分で作るお弁当とバランスの整った給食を、うまく活用したいです。

#### ～質問～

Q. 小学校給食と中学校給食のちがいは何ですか？

A. おかずの品数や量が増えることや、作っている場所がちがう点などです。配膳の仕方も異なります。

Q. 中学校給食の量を教えてください。

A. ごはんは230g(炊き上がり重量)、牛乳は200mL、おかずは種類にもよりますが、主菜は100～120gです。それに加えて、副菜が3種類あり、汁物や丼ぶりの具、デザートやふりかけ等がつくこともあります。

Q. 中学校給食の行事食について知りたいです。

A. 中学校給食では、おせち料理、節分、桃の節句、端午の節句、お月見などの行事食を提供しています。

Q. 中学校給食の作り方が知りたいです。

A. 食育だよりで紹介していきます！今月は「ラトウユ」のレシピです。他に知りたいレシピがあれば、声をかけてください。

Q. 食物アレルギーがある場合は、どうなりますか？

A. 小学校のように除去食はありませんが、飲用牛乳をとめることができます。

### その他・栄養士からのお話を聞いて

#### ～感想～

- ・必要な栄養について学びました。
- ・休みの日は、朝食を食べなかったり、少ないことがあるので、しっかり食べようと思いました。
- ・自分は中学生に必要なカロリーを摂取できているのかな？と思いました。もっと食べないといけないなと思いました。

#### ～質問～

Q. 筋肉をつけるためには、何を食べるといいですか？

A. まずは、主食・主菜・副菜のバランスの整った食事をとることが、何よりも大切です。

Q. 鉄分とはなんですか？

A. 赤血球にふくまれるヘモグロビンの成分となり、体中に酸素を運びます。不足すると、酸素が十分に行き渡らなくなり、息切れやめまい、疲れやすいなどの貧血症状をおこします。