

給食だより～夏休み号～

文京区立文林中学校

平成 28 年 7 月 15 日

いよいよ夏休みがやってきますね。日に日に暑くなってきていますが、体調を崩していませんか？ 夏休み中は、暑いからといって、冷たいものや好きなものだけを食べっていると夏バテの原因となります。生活のリズムをしっかりと整えて、バランスの良い食事を摂って、夏バテなんか吹き飛ばしましょう！



暑さに負けない！

夏バテ知らずの食生活

☆夏バテとは？

夏の暑さで、「なんとなくだるい」「集中力がない」「頭痛」「不快感」といった症状が現れる夏特有の慢性疲労（なかなか治りにくい疲れ）のひとつで、予防には、夏の食生活を整えることがとっても重要なのです！



☆食事面からの夏バテ対策

1. 朝ごはんを食べよう！

前日の夕食で摂取した栄養分だけでは、体力が持ちません。朝ごはんをしっかりエネルギーを補給しましょう。夏にこそみそ汁をのんで、水分、塩分を補給しましょう！



2. 夏野菜を食べよう！

夏野菜の代表であるトマトやピーマンには疲れをとる働きがあります。ナスには体を冷ます働きがあります。旬な季節の野菜、特に太陽をたくさん浴びて育つ夏野菜には栄養もたっぷり含まれています。

3. ビタミンB1を摂ろう！

ビタミンB1は、体内で、ご飯やパン、麺などの炭水化物からスムーズにエネルギーを作る手助けをしています。なので、ビタミンB1が不足してしまうとエネルギーが効率よく作れなくなり、疲れやすくなってしまいます。

*ビタミンB1の多い食材：豚肉・玄米・大豆・麦・ごま・レバー など



給食試食会を行いました

7月7日に本校ランチルームにて給食試食会を行いました。今回は本校の保護者の方々に加え、千駄木小学校6年生の保護者の方にもご参加頂きました。暑い中ご参加いただき、ありがとうございました。



当日は七夕ということで、そうめんを中心に献立を考えた行事食でした。メニューは、油そうめん、すまし汁、蒸大豆とひじきの磯辺揚げ、七夕ゼリー、牛乳でした。鹿児島県の奄美地方の郷土料理である油そうめんは保護者の方々にはとても好評だったのですが、生徒の喫食時には少し伸びて、薄味になってしまいました。本来はきちんとだしの味が効いた料理です。



<保護者の皆様からの感想>

- 家庭では難しい料理などを給食で出してもらえるとありがたいです。
- そうめんのアレンジがすごかったです！
- 家での献立のヒントになりました。
- 郷土料理が給食で食べられると楽しいと思いました！
- 味の濃さがちょうど良かったです。

夏休みに作ってみよう！

夏休み中は、家族のために食事作りをしてみませんか？
今月の給食からタコライスレシピを紹介です。



<タコライス>	2人分
• サラダ油	… 小さじ1
• 豚ひき肉	… 100g
• 玉ねぎ	… 中1個
• にんにく	… 1かけ
• コンソメの素	… 固形1個
• 水	… 1カップ
• ケチャップ	… 大さじ2
• ウスターソース	… 小さじ1
• 砂糖	… 小さじ1
• 塩	… 一つまみ
• レタス	… 2枚
• トマト	… 中1個
• お好みのドレッシング	… 適量

- ### <作り方>
- ① 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
 - ② 油を熱し、にんにくを入れて香が付いたら玉ねぎと豚ひき肉を加えて炒める。
 - ③ 火が通ったら水を加えて熱し、コンソメと残りの調味料を加え、水分がなくなるまで煮込む。
 - ④ レタスはよく洗い、食べやす大きさにちぎり、トマトは1cm角に切る。ドレッシングをあえる。
 - ⑤ ご飯に④、その上から③をかけて完成！*お好みでチーズをかけてもおいしいですよ！

9月の献立

9月1日(木)

始業式
給食はありません

9月2日(金)

- ぶどうパン
- シーフードきのこグラタン
- 冬瓜のスープ
- 牛乳

