

# 7月給食だより

令和5年6月30日  
港区立御成門中学校  
校長 佐藤 太  
栄養士 上松 綾乃

毎日むし暑い日が続いていますが、食欲が落ちたり、めん類だけで食事をすませるなどして、体調を崩したりしていませんか？

7月の給食は和え物や冷たいデザートなど、さっぱりと食べやすい献立がたくさん登場します。バランスのよい食事をとり、暑い夏を元気にのりきりましょう！

夏を健康に過ごすために

## バランスの良い食事をしましょう！

主食…米、パン、めん 体内でエネルギー源になります。

主菜…魚介、肉、卵など 骨や筋肉など体をつくるもとになります。

副菜…野菜、果物など 体の調子を整えます。

汁物…水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

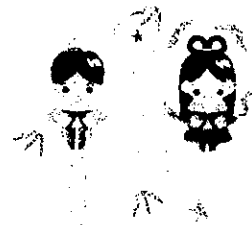
## 『七夕そうめん』

7月7日は「七夕」です。年に1回、織姫と彦星が会える日ということはいくつか知られていますね。

日本では、七夕の笹飾りが有名ですが、他にも、七夕の日に五色のそうめんを食べる風習があったそうです。

その他、七夕行事や行事の由来にもいろいろな説がありそうです。

七夕行事の前に、いろいろな『七夕説』を調べてみてはどうでしょうか？



## 今月の給食目標 『夏の食生活について考えよう』

夏が旬の野菜は色の濃いものも多く、ビタミンなどの栄養素も豊富に含まれています。また、夏野菜は火照った体を冷やしてくれる効果があります。

暑さで、疲れやすい夏、今が一番おいしい旬の野菜をたっぷり食べて、夏の暑さに負けない体を作りましょう。



体を冷やす野菜と温める野菜



現在の夏の生活では、体が火照るだけでなく、冷房で体が冷やされるといったことも多くなりがちです。そこで、体が火照っている場合はトマト、ナス、スイカなど体を冷やす野菜を、冷房で体が冷えている場合は生姜、ニンニク、唐辛子など体を温めてくれる食材をとるようにしましょう。

体を冷やす効果のある野菜も、オリーブオイルとニンニクで炒めると冷房で冷えた体を効果的に温めてくれます。

夏バテしないように、体を冷やす野菜と温める野菜を使い分けて食べるようにしましょう。

もうすぐ夏休みです。2学期を元気に迎えるためにも、この機会に『夏の食生活』についてご家庭でも話題にしてみてもいいかもしれません。

## 今月の旬の食材



なす とうがん 枝豆 スイカ すずき 鯖 とうもろこし などです。

今月の給食にも、これらの食材を取り入れたメニューがたくさん登場します。