

給食だより7月

令和7年6月30日
草加市立栄中学校

今年も暑い日が続いていますね。この時期は暑さで食欲がなくなり、体がだるくなるなどして、体調をくずしがちです。エアコンを効果的に使用し、規則正しい生活を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

暑さに負けない食生活のポイント

朝食を食べよう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



夏休みも生活リズムが乱れないように早寝早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに注意しよう



冷たいものばかりとると、胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をしよう



主食・主菜・副菜・汁物を、バランスよく食べましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないでしっかり寝ましょう。

夏だけでなく、日ごろから1日3食、バランスのとれた食事をとることが大切です。

暑い夏をのりきるために、自分の生活を見なおしてみましょう。



のどがかわいたら何を飲めばいいの？



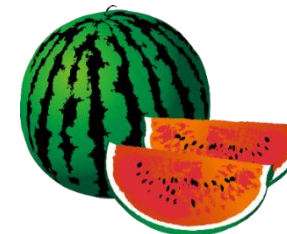
普段の水分補給は、水や麦茶などで十分ですが、運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。そんな時は、スポーツドリンクなどを飲むと、熱中症予防に効果的です。

シリーズ 旬の食材

スイカ

夏の風物詩の一つである「スイカ」。よく冷えたスイカの甘い果汁とシャリシャリとした食感は、暑さで疲れた体を癒してくれます。スイカは、5キロほどの小玉スイカから、20キロもあるジャンボスイカと、種類も豊富です。

スイカには、アミノ酸の一種・シトルリンが多く含まれていて、むくみの解消や利尿作用、老廃物の排出を促すため、高血圧の予防にも効果的だといわれています。赤い果肉には、抗酸化作用のあるカロテンとリコピンも含まれています。また、果肉の90%以上が水分なので、真夏の水分補給におすすめです。



*** おいしいスイカの選び方（見分け方） ***

形：ツルの周りがへこんでいる

皮：しま模様がデコボコしている

ツル：ツルは緑色でしなびていない

色：しま模様がくっきりしている

重さ：ずっしり、重い

★ カットスイカは、種が黒く果肉が引き締まっているものを選びましょう。

作ってみよう ～今月の献立から～

えびと大豆の甘煮

◆作り方◆

◆材料◆（4人分）

- | | | |
|------------------|-------|--------|
| ・むきえび | … | 100g |
| ・乾燥大豆 | … | 80g |
| （ゆで大豆を使う場合は200g） | | |
| ・片栗粉 | … | 適量 |
| ・揚げ油 | … | 適量 |
| A | ・砂糖 | … 大さじ2 |
| | ・しょうゆ | … 大さじ1 |
| | ・みりん | … 小さじ1 |
| | ・水 | … 大さじ2 |

- ①鍋に湯を沸かし、沸騰したら火を止めます。（湯量は乾燥大豆がしっかりかぶるくらい）
- ②よく洗った乾燥大豆を①の熱湯に入れてふたをし、30分位放置します。再び火にかけ、沸騰したら弱火にして柔らかくなるまで30～40分ゆでます。
- ③Aの調味料を電子レンジ500Wで2分加熱し、たれを作ります。
- ④②の大豆の水けを切り、片栗粉をまぶして180℃に熱した油で揚げます。
- ⑤むきえびの水けを切り、片栗粉をまぶして180℃に熱した油で揚げます。
- ⑥④と⑤をボールに入れて混ぜ合わせ、③のたれで和えます。

