



令和2年度
宇都宮市立豊郷中学校



いよいよ夏本番です。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬の野菜や果物は、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れないでください。

厳しい暑さの中、毎日調理員さんたちは皆さんのことを考えて、衛生面に配慮しながら心をこめて給食を作ってくれています。愛情たっぷりのおいしい給食をしっかり食べて、勉強・部活動がんばってください！

夏の健康づくりに夏野菜！

暑い夏は、そうめんや冷やっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。夏を元気に乗り切るためにおすすめの夏野菜と、給食での活用メニューを紹介します。夏野菜の特徴を知って、夏休み中の食事にも役立ててください！！

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされています。

7月献立には「ハンサンスウ」や「野菜のゆかりあえ」などに使っています。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

皮を湯むきしてスープに加えるのもおすすめです。7月は「サマーシチュー」に、入っています。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

「鶏肉のラタトゥウがけ」に入っています。ズッキーニも夏野菜として有名です。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

「チンジャオロース」は給食の夏メニューで、人気もあります。

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」と呼ばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

「揚げかぼちゃと豚肉の豆板醤あえ」にしました。栄養豊富な皮も使いました。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1も多く、甘いものを摂りすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

「五目ちらしずし」や「鶏そぼろ丼」などいろいろな献立に使っています。

水分補給を心がけましょう！

私たちの身体にとっていちばん大切な成分は「水」といっても過言ではありません。人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要になったものを汗や尿として外に出したりするときに欠かせません。さらに、汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%の水分が失われると、この体温調節機能に影響がでるわけです。

生命維持につながる水の過不足は、健康に悪影響を及ぼします。とくに注意したいのは、脱水症や熱中症です。例えば、炎天下にいたり、入浴・運動後に「暑い！」と感じると喉が渇きます。これは体内の熱を放出するために吹き出した汗で失われた水分を「早く補給して！」という体内からのSOS。これを無視すると、めまい、ふらつき、吐き気、頭痛などの症状が出てきます。

運動をする前、そして運動中の時間を決め、こまめに水分を補給しましょう...

◇給食でも、気温の高い7～8月は、牛乳を300mlに変更し、水分補給できるようにします。

