



横中は
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA 横川中学校

いよいよ夏本番。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。夏が旬のピカピカの野菜やくだものたちは、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ずに。元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

夏の健康づくりに夏野菜！

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくになりますが、栄養が偏って夏ばてしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気にのりきるためのパワーをつけましょう。ここでは、夏を元気にのりきるのにおすすめの夏野菜と、今月の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、夏休み中の食事に役立ててください。

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。 7月8日 「鶏肉のラタトゥイユ」 トマト、パプリカなどカラフルな野菜と一緒に	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ます。 7月10日「豚しゃぶ」 ごまドレッシングでおいしくいただきます。	かぼちゃ  栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。 7月16日 「揚げかぼちゃと豚肉の豆板醤あえ」 かぼちゃ75kg使います。	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。うまみ成分も多い野菜です。 7月29日 「トマトスパゲティ」 生徒に人気のスパゲティです。
---	---	---	---

季節の行事「七夕」



7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の両岸にある「ひこぼし（わし座のアルタイル）」と「おりひめ（こと座のベガ）」が1年に1度だけ会うことが出来るという伝説に基づいた星祭りの行事です。笹竹をたて、短冊に願い事を書いて飾ります。昔、七夕の行事では小麦粉と米粉とを練り、縄の形にねじって油で揚げた「索餅（さくべい）」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べられていた。それが、後に「そうめん」へと変化し、今ではそうめんを食べるようになったといわれています。また、そうめんを天の川に見立てたとか、糸に見立てて、裁縫の上達を願うなどの説もあります。

夏バテを予防しよう

暑い時には冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。冷たいものをとりすぎると、胃腸の動きが低下して、食欲不振や腹痛、下痢や便秘などが起こります。冷たいものばかりをとりすぎないように気をつけましょう。また、温かいスープや味噌汁などを食事で取り入れ、体を冷やしすぎない工夫をすることも大切です。



簡単オムライス

生徒に人気の「オムライス」！簡単に作れるので、ぜひおうちで作ってみてください。

材料（1人分）

◆ケチャップライス

ご飯…茶碗1杯分
たまねぎ…1/4個
にんじん…1/4個
ハム…1枚
ケチャップ…大さじ2
塩、こしょう…少々
サラダ油…大さじ1

◆ふんわり卵

卵…1個
牛乳…大さじ1
サラダ油…大さじ1

作り方

1. 野菜とハムをみじん切りにする。
2. フライパンを温め、サラダ油を入れる。野菜とハムを入れ、中火でしんなりするまで炒める。
3. ごはん、ケチャップ、塩コショウを入れ、炒める。
4. お皿にケチャップライスをうつす。
5. 卵と牛乳をまぜておく。フライパンを温め、サラダ油をいれ、卵を流し入れる。
6. さいばしで大きくぐるっと混ぜ、半分固まったら、火を止める。
7. お皿に盛ったケチャップライスの上に、卵をそっとのせて、ケチャップ（分量外）をかけて、できあがり！

