8月 給食だより

令和３年７月２０日
新潟大学附属長岡中学校

いよいよ夏休みが始まります。長期の休みに入ると，生活のリズムが乱れ，体調を崩してしまう人もみられます。生活のリズムを整えるためには，特に睡眠時間と食事の時間をきちんと決めることが大切です。休みの間も，早寝早起きをして朝食をしっかりとり，規則正しい生活を心掛けましょう。

夏休みを健康に過ごそう

★水分補給について★

暑くなってくると，体内の温度を下げるために大量の汗をかきます。特に部活動などで運動をしているとき，炎天下で活動をしているときは注意が必要です。正しい水分補給を行って，熱中症や脱水症状を防ぎましょう。

のどが渇く前に飲む

人の体の６０％は水分です。気温が高くなる夏は発汗などで水分が失われやすくなります。水分を補わないと脱水症状になり，体温調節能力や運動能力が低下し，**熱中症になる危険性もある**のです。

「のどが渇いた」と感じたときは，すでに水分不足の状態です。**のどが渇く前に飲むことが大切**です。

糖分のとり過ぎに注意

糖分の多い清涼飲料や炭酸飲料の飲み過ぎは，肥満やむし歯の原因になります。また，日常的に糖分の多い飲料をとっていると，「ペットボトル症候群」（だるくなる，イライラする，意識がもうろうとし倒れることもある）になってしまうこともあります。普段は水かお茶，運動時など大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクというように，上手に使い分けましょう。

少しずつこまめに飲む

一度に水分をたくさんとると胃腸に負担がかかります。さらに，胃液が薄まり食欲不振の原因になることもあるので，少しずつこまめに飲みしましょう。

飲み残しのペットボトル飲料に注意

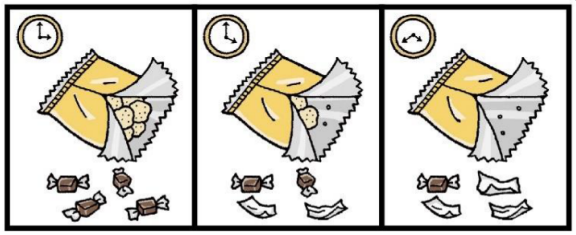
ペットボトルの飲み物を飲み残し，そのまま放置していませんか？飲み残したものは，雑菌が繁殖して食中毒の原因になってしまうので，早めに飲みきるようにしましょう。

★間食について★

食べる時間・量を決めておくと，「うっかり食べすぎた！」を予防できます。

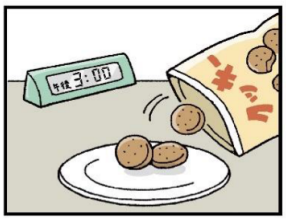
【だらだら食べはやめよう】

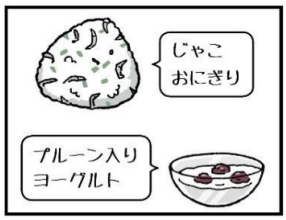
時間を決めずに食べるだらだら食べや，テレビやゲームをしながらのながら食べは，肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると，つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。



【間食の取り方は…】

- 時間と量を決めて食べる。
- 不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる。
- 食品表示を見ながら食品を選ぶ。





8月献立表

新潟大学附属長岡中学校

月	火	水	木	金
	24 豚キムチ丼 もずくスープ ぶどうゼリー **小学校・中学校 給食開始**	25 ご飯 鯖の塩焼き ピリ辛こんにゃく 夏野菜の味噌汁	26 ご飯 ハンバーグのトマトソース 枝豆サラダ チンゲン菜スープ **園児 給食開始** **中学校 振替休日**	27 夏野菜のキーマカレーライス フルーツポンチ
栄養価	熱 853 た 31.5 脂 26.8	熱 821 た 30.2 脂 29.0	熱 た 脂	熱 920 た 25.7 脂 21.9
エネルギーのもとになる食品	ご飯 砂糖 油 ごま	ご飯 砂糖 油 ごま	ご飯 砂糖 はるさめ 油	ご飯 砂糖 カレールウ 油
体をつくるもとになる食品	豚肉 ベーコン 豆腐 もずく 牛乳	鯖 豚肉 油揚げ 牛乳	鶏肉 豚肉 ハム ベーコン 牛乳	豚肉 大豆 ひよこ豆 牛乳
体の調子を整える食品	人参 白菜 にら もやし 玉ねぎ えのきだけ ねぎ チンゲン菜	人参 ごぼう しめじ ピーマン なす かぼちゃ 玉ねぎ	枝豆 キャベツ トマト 人参 えのきだけ チンゲン菜 ニンニク	玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ 枝豆 みかん パイナップル 黄桃
30 ひじきそぼろ丼 味噌沢煮椀	31 米粉めん 和風汁 お豆のかき揚げ 即席漬け			
熱 819 た 39.0 脂 28.6	熱 890 た 34.6 脂 25.2			
ご飯 砂糖 油	米粉めん 砂糖 小麦粉 油			
鶏肉 豚肉 ツナ しらす干し ひじき 牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 大豆 昆布 牛乳			
人参 ごぼう えのきだけ ねぎ しょうが	玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり 大根			

【単位】 熱：熱量(kcal) ・た：たんぱく質（g） ・脂：脂質（g）
※ 献立は都合により変更になる場合があります。

つくってみませんか 給食メニュー

☆から揚げの薬味ソースかけ☆

≪材料（４人分）≫

鶏もも肉(60ｇ)	４切
酒	小さじ1
しょうが	1/3かけ
塩・こしょう	少々
片栗粉	適宜

薬味ソース

	長ねぎ	２５ｇ
	しょうが	1/3かけ
A	しょうゆ	小さじ2
A	酢	小さじ2
A	砂糖	小さじ3
A	水	小さじ2
	ごま油	小さじ1

≪作り方≫
① 鶏肉に酒，すりおろしたしょうが，塩・こしょうをして下味をつけておく。
② 薬味ソースをつくる。
長ねぎはみじん切りに，しょうがはすりおろしておく。長ねぎとしょうがにＡの調味料を加え，小鍋で加熱する。ひと煮立ちしたら火を止め，ごま油を加える。（調味料はレンジで加熱してもよい）
③ ①の汁気を切り，片栗粉をまぶして，１７０～１８０度の油で揚げる。
④ 揚げた鶏肉に薬味ソースをかけて仕上げる。

☆ラタトゥイユ☆

≪材料（４人分）≫

なす	２本
ズッキーニ	１本
玉ねぎ	１/２個
ピーマン	１個
パプリカ	１/２個
トマト	１個
ベーコン	２枚
にんにく	１/２かけ
オリーブ油	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1
A コンソメ	小さじ1/2
A 白ワイン	小さじ1
A ケチャップ	大さじ2
A 塩・こしょう	少々
バター	ひとかけ

≪作り方≫
① にんにくはみじん切り，ベーコンは短冊切りにする。
② なすとズッキーニはヘタをとって１．５㎝幅の半月切りにし，ねぎ・パプリカ・ピーマンは２㎝角に切る。トマトは３㎝程度のざく切りにする。
③ 鍋にオリーブオイル，にんにくを入れて火にかけ，香りが立ったらベーコンと玉ねぎを加えて炒める。
④ 玉ねぎに火が通ったら，なす，ズッキーニ，ピーマン，パプリカを順に加えて中火で炒め、最後にトマトを加えてさっと炒める。
⑤ Ａの調味料を加えて１０分煮込む。
⑥ 最後にバターを加えて仕上げる。

温かいままでも，冷やして食べてもおいしいメニューです。
＜アレンジ＞
★トーストにのせる。 ★パスタのソースにも。
★オムレツやフライに添えてソースとして。

☆糸うり入りのり酢和え☆

≪材料 ４人分≫

キャベツ	８５ｇ
ほうれん草	８５ｇ
糸うり（ほぐした物）	１２０ｇ
ツナ缶	５０ｇ
しょうゆ	小さじ1・1/2
酢	小さじ1
きざみのり	５ｇ

≪作り方≫
① 糸うりは１０㎝程度の輪切りにし，種をとって沸騰した湯で茹でる。箸をさしてすっと通るようになったら流水にさらし，外皮をとり，糸状にほぐして水気を切る。
② キャベツは太めの千切り，ほうれん草は３㎝程度のざく切りにし，それぞれ茹でて水にさらす。
③ ツナ缶の油を軽く切っておく。
④ 水気をきった野菜と糸うり，③のツナとしょうゆ，酢を入れて混ぜ，最後にきざみのりを加えて和える。