



# いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校 栄養教諭

## 初夏にうれしい食材が給食で出ました！

これから暑さが厳しい時期ですが、初夏に旬を迎える食材を給食で使用しました。家庭に配っている献立表でも使用している食材が確認できるので、給食の献立を家庭で作ってみるはどうでしょうか？



**新生姜ご飯**  
香りを楽しめるように、炊き込みご飯で提供しました！



**スパゲッティナポリタン**  
ピーマンが味と触感のアクセントで、新玉ねぎの自然な甘みもありました。



**カツオのガーリック揚げ**  
カツオは旬が2回あります。にんにくと合わせて揚げ、パンチのある献立でした。



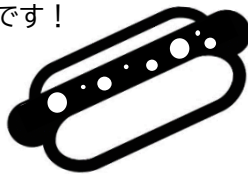
**ウィンナーとコーンのスープ**  
とうもろこしもこれから旬の野菜です。粒とクリームどちらも使用しています。

## 7月のオリンピック献立は「アメリカ」料理！



月に1回、世界の料理を給食で提供する取組、7月は11日に「アメリカ」料理を提供します！料理はしっかりと味付けのものが多くですが、国土が広く、地域によって食材や調理方法、味つけなどが大きく異なるのが特徴です。アメリカも色んな国の移民が集まってできた国なので、南部ではアフリカ系やヨーロッパ系、北東部はイギリス、中西部はドイツや北欧系の郷土料理が発展していったと言われています。

給食で出てくるスラッピースョーは、中西部で生まれた料理です！パンにミートソースを挟んだ料理で、この日のパンは普段と違うライ麦パンを使用しています。



## 食事や栄養における悩み お話いつでも聞きます

進学・進級してから、様々な健康診断が受け終わった時期だと思います。去年の自分の体と比べて、どのくらい成長していましたか？ 色々な数値に興味を持ち、大切な成長期を過ごしてほしいと思います。

そんな二中の生徒みなさん、また保護者の方で普段の食事や栄養面、からだの成長の事で、悩みや聞いてみたい事はありますか？

何か聞きたい事がありましたら、お話いつでも聞きますので、気軽に声をかけていただければと思います。保護者の方も三者懇談などで学校へ来られた時などに何かありましたら、職員室に寄っていただければと思います。



## 夏バテ予防をしよう！



だんだん暑くなってくると、気を付けないといけないのが「夏バテ」です。夏バテとは、体がだるかったり、食欲不振になったり、夏に起こるカラダの不調を総称して呼びます。

### 夏を元気に過ごす為の 夏バテ対策

#### ①しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜更かしはせず、十分な睡眠をとりましょう。

#### ②軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行う為にも、普段から適度に汗をかけるようにしておきましょう。

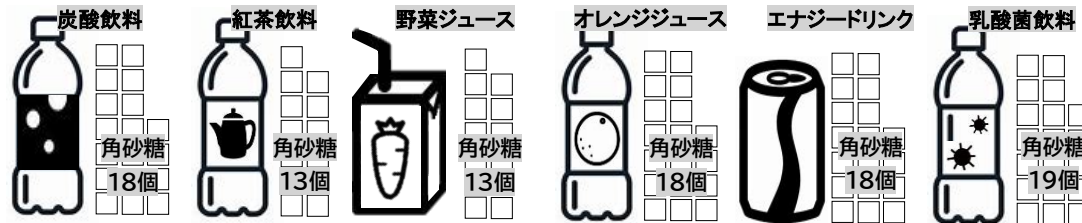
#### ③温かい食べ物をとろう



体の内部を温める事で、血流が良くなり、臓器の活動が活発になります。体の冷やしすぎは注意しましょう。

#### ④こまめに水分補給をしよう

のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。ですが、飲み物であれば何でも良いというわけではありません。砂糖をたくさん使用している「清涼飲用水」は飲みすぎに注意しましょう。よく飲む清涼飲用水の砂糖の使用量は…



左のようになっており、ペットボトル1本でかなりの砂糖の摂取になってしまいます。

普段の水分補給は水かお茶、運動をした時など汗をかいた時はスポーツドリンクで栄養補給もするのが効果的です。それぞれの場面に合わせて摂取する水分なども選ぶようにしましょう。

#### ⑤栄養バランスの良い食事をとろう

主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事を、バランスよく食べましょう。また夏バテ予防の為におすすめの食べ物や栄養素をいくつか紹介したいと思います。

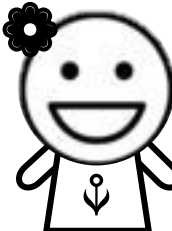
☆水分を多く含む野菜…食べ物からでも水分補給ができます。夏野菜は水分を多く含むものが多いです。



☆ビタミンB1…糖質の代謝を助け、エネルギーを素早く体に届けて、疲労回復効果が期待できます。



☆クエン酸…食欲増進や栄養素の吸収が上がり、結果的に疲労回復に繋がります。



様々な食材から、様々な栄養素を摂取する事で、エネルギーに満ちた・疲れにくい体を作ることができますよ！