

7月給食だより



令和5年6月30日
渋谷区立原宿外苑中学校
栄養士 高田 成美

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日をご過ごしてほしいと思います。



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

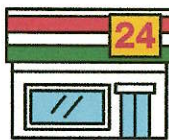
早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



コンビニで購入する場合(例)

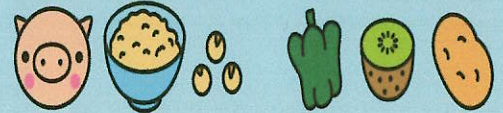


夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など 野菜、果物、いも類など



カルシウムをとりましょう

★給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳	大豆	ひじき
牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	切り干し大根
小松菜などの青菜	小魚	ごま
		干しエビ

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、ご節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎える「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)

夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。



土用の丑

(今年は7/30)

暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物食べて、健康を願う風習があります。

「う」のつく食べ物



お盆 (7/15または8/15前後)

亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。

精進料理



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質	ひとロメモ
				タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他のビタミン		
3月	ごはん	○	ひじきふりかけ <small>ぎんどうふ</small> 擬製豆腐 味噌汁	鶏ひき肉、 木綿豆腐、 ★たまご、油揚げ、 赤みそ、白みそ	干ひじき、★牛乳	米、砂糖	油	人参	ホールコーン、 干し椎茸、ねぎ グリンピース、 玉葱、キャベツ、	775 kcal 37.8 g 27.6 g	擬製とは、本物に似せて作るという意味です。豆腐を材料としながら卵焼きのような料理に見せることから「擬製豆腐」という名前がついた説があります。
4火	世界の料理献立 (アメリカ合衆国) チキン オーバーライス 「独立記念日」	○	ガンボスープ	鶏もも 角切り、 ★むきえび、 ★いか、ほたてがし	★ヨーグルト、 ★牛乳	米、砂糖、はちみつ	オリーブ油、油、 マヨネーズ	パセリ、人参、 トマト、オクラ、 バジル	レモン、 マッシュルーム、 しめじ、玉葱、 にんにく	871 kcal 29.7 g 43.5 g	毎年7月4日は、1776年にアメリカ独立宣言が公布された記念の日です。「チキンオーバーライス」は、ニューヨークのB級グルメ、ごはんの上にチキンをのせた料理です。ガンボスープは、アメリカ南部の伝統的な家庭料理で、「ガンボ」とは、フランス語で「オクラ」を意味します。
5水	郷土料理献立 (石川県) さけわかめごはん	○	<small>じぶに</small> 治部煮 加賀棒茶わらび餅	★さけ、鶏肉、 きな粉	わかめ、★牛乳	米、でん粉、焼きふ、 砂糖、でん粉	白炒りごま	ほうれん草、 人参	干し椎茸、 大根、 たけのこ	772 kcal 35.0 g 21.1 g	治部煮は、かも肉や鶏肉などを煮た料理で、石川県金沢市の代表的な郷土料理です。わらび餅は、石川県で親しまれている「加賀棒茶」を使って作ります。
6木	名物料理 (三重県四日市市) トンテキ丼 「サラダ記念日」	○	ビーンズサラダ 中華風野菜スープ	★豚肩ロース、 大豆、木綿豆腐、 いんげん豆	★ジョア(いちご)	米、薄力粉、でん粉、 砂糖、★クルトン	油、オリーブ油、 ごま油	人参、 ピーマン、トマト、 ブロッコリー、 赤ピーマン	玉葱、しめじ、 にんにく、きゅうり、 ホールコーン、 キャベツ、白菜、 大豆もやし、ねぎ	773 kcal 22.7 g 26.8 g	トンテキは、三重県四日市市の名物料理として知られている、豚肉のステーキです。歌人「俵万智さん」の歌集の中の一詩、「この味がいいねと君が言ったから七月六日はサラダ記念日」から、7月6日は「サラダ記念日」に登録されました。給食のサラダは、クルトン入りで登場です!
7金	行事食 「七夕」 七夕冷やしうどん	○	野菜チップス フルーツポンチ	鶏肉ささ身、大豆	あおのり、★牛乳	冷凍うどん、 じゃがいも、 さつまいも、生ふ	ごま油、 白炒りごま、油	赤ピーマン、 オクラ、人参	ねぎ、生姜、 にんにく、黄ピーマン、 干し椎茸、ホールコーン、 れんこん、ごぼう、★りんご、みかん、 パイン、黄桃	735 kcal 29.8 g 29.2 g	七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。デザートフルーツポンチには、星形のナタデココが入っています。楽しんで食べてください。
10月	ごはん	○	スタミナ納豆 たら黒酢あんかけ 味噌汁	鶏ひき肉、 挽きわり納豆、 ★たら、赤みそ、 白みそ		米、砂糖、 じゃがいも、でん粉	ごま油、油	人参、 ピーマン	にんにく、生姜、 ねぎ、玉葱、 たけのこ、干し椎茸、 キャベツ、もやし	905 kcal 35.0 g 24.9 g	7月10日は、「納豆の日」です。1981年、納豆の消費量増加を目指して、関西納豆工業組合によって設定されました。納豆は、消化吸収の良い、優れた発酵食品です。
11火	世界の料理献立 (イタリア) 鶏もも肉の カチャトラライス	○	ざっぱりサラダ	鶏肉、豆乳クリーム	★牛乳	米、粒麦、 じゃがいも、 薄力粉、砂糖	オリーブ油	人参、トマト、 赤ピーマン	玉葱、しめじ、 にんにく、キャベツ、 枝豆、ホールコーン	775 kcal 26.3 g 30.0 g	カチャトラとは、イタリア語で「りょうし風」を意味します。お肉や野菜を煮込んで、素材の良さを活かしたイタリアの家庭料理です。
12水	グラタンパン	○	具だくさんスープ	鶏ひき肉	★調理用牛乳、 ★ピザ用チーズ、 ★牛乳	★コッペパン、 薄力粉	オリーブ油、油、 ★バター	赤ピーマン、 人参、パセリ	なす、ズッキーニ、 黄ピーマン、 マッシュルーム、にんにく、 セロリ、玉葱、 キャベツ、大根、	813 kcal 35.7 g 41.6 g	グラタンパンは、「新メニュー」です!コッペパンの中にグラタンソースを入れて、オーブンで焼きます。
13木	カリカリ梅ごはん	○	竹輪の石垣揚げ 切干大根の和え物 味噌汁	★焼き竹輪、 木綿豆腐、赤みそ、 白みそ	★牛乳	米、薄力粉、米粉、 砂糖	白炒りごま、 黒ごま、油、 ごま油	小松菜、 人参	梅、もやし、キャベツ、 ホールコーン、 切干大根、なす、 ねぎ	802 kcal 27.9 g 26.4 g	「梅」は、酸っぱさが特徴的な食材ですが、その酸っぱさには、疲れを回復してくれる「クエン酸」がふくまれています。夏バテしそうな日におすすめです。
14金	世界の料理献立 (フランス) フリカッセライス 「フランス革命記念日」	○	キャロットラペ 冷凍パイン	鶏肉	★生クリーム、 ★調理用牛乳、 ★牛乳	米、じゃがいも、 薄力粉、砂糖	オリーブ油、 ★バター	ブロッコリー、 人参	玉葱、しめじ、舞茸、 マッシュルーム、にんにく、 キャベツ、干しぶどう、 パインアップル	823 kcal 25.0 g 31.3 g	フリカッセライス、キャロットラペは、フランスの家庭料理です。フリカッセは、お肉を炒めてから煮込む料理、キャロットラペの、「ラペ」はフランス語で千切りと意味し、人参のサラダです。
18火	郷土料理献立 (沖縄県) タコライス 「南極の氷がでる 予定です!」	○	ソーミン汁 麦茶 さんぴん茶	★豚ひき肉、大豆	★チーズ、 ★牛乳	米、そうめん、 ひやむぎ	油、白炒りごま、 ごま油	人参、トマト	キャベツ、にんにく、 玉葱、干し椎茸、 ねぎ、生姜	733 kcal 33.1 g 25.6 g	タコライスとは、タコスの具材をお米の上に乗せた料理です。ソーミン汁は、そうめんと塩だけのシンプルな料理です。麦茶、沖縄のお茶「さんぴん茶」の中に、いただいた、南極の氷を入れて飲みましょう。
19水	夏野菜カレー	○	じゃこ入りわかめサラダ すいか	鶏肉	わかめ、 ★ちりめんじゃこ、 ★乳飲料(コーヒー)	米、粒麦、 じゃがいも、 薄力粉、砂糖	油、油、★バター、 白炒りごま	人参、 かぼちゃ、 赤ピーマン、 トマト	にんにく、生姜、玉葱、 なす、ズッキーニ、 りんご、キャベツ、きゅうり、 すいか	827 kcal 23.8 g 27.6 g	夏休み前最後の給食は、夏野菜をたっぷり使ったカレーや、リクエストに多いコーヒー牛乳が登場します。体調に気を付けて、楽しい夏休みを過ごしてください。
20木	〈ワンダフル給食〉 ロモサルタード	○	キヌアのサラダ	和牛モモ、 ★まぐろ缶詰	★牛乳	米、じゃがいも、 おむぎ、キヌア	オリーブ油、 ごま油、油	トマト、こねぎ、 パセリ、人参	玉葱、黄ピーマン、 とうもろこし、 グリンピース、 レモン	786 kcal 32.2 g 31.7 g	今回のワンダフル給食は、ペルーの伝統的な料理の一つです。お楽しみ!

30水	郷土料理献立 (岐阜県) 鶏ちゃん丼	○	すったて汁 冷凍みかん	鶏肉、赤みそ、 白みそ、油揚げ、 大豆	★牛乳	米、でん粉	ごま油	にら、人参	キャベツ、もやし、 干し椎茸、にんにく、 生姜、しめじ、大根、 ねぎ、冷凍みかん	759 kcal 34.4 g 23.9 g	鶏肉と野菜を炒めて作る、岐阜県の郷土料理です。地域や家庭によって味付けは様々ですが、給食では味噌味に仕上げます。
31木	焼きオムライス	○	ピリ辛きゅうり 米粉シチュー	鶏肉、★たまご、 豆乳、豆乳クリーム、 白みそ、赤みそ	★ピザ用チーズ、 ★牛乳	米、砂糖、 じゃがいも、米粉	油、白炒りごま、 ごま油、オリーブ 油	人参、 ピーマン、 トマト、 ブロッコリー	玉葱、マッシュルーム、 大豆もやし、きゅうり、 ホールコーン、しめじ	807 kcal 36.5 g 32.9 g	焼きオムライスは、ケチャップライスの上に、チーズと卵をのせてオーブンで焼いた「給食風オムライス」です。

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事できれいな栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとりを振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

★時間を決めて食べる
200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。

★食べ過ぎない
3回の食事が食べられなくなるくらい、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。

おやつエネルギー量を見てみよう! 出典: 文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal	サブレ 1枚 (30g) 138kcal	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal	カステラ 1切れ (50g) 157kcal	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal /食塩相当量 2.5g	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal /食塩相当量 1.0g	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal /食塩相当量 1.5g	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものをおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなる時や、スポーツをしている人の「補食」にも!

おすすめのおやつ

おにぎり、ヨーグルト、サンドイッチ、果物、きな粉団子、野菜スティック、焼きいも、小魚ナッツ

※アレルギー食品には記号を表示しています。
※食材料調達の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。