

7月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょく
鯨川村学校 給食センター

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる  主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具だくさんにする 
酸味やスパイスを利かせて食欲アップ 	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる 

給食献立紹介

『鶏肉のさっぱり煮』

“す”の効果で、肉もやわらかくなり、酸味でさっぱり仕上がります

<材料：1人分>

※給食の小学生量

鶏もも肉切身 50g 1切

す	4g	} A
さとう	0.5g	
しょうゆ	4g	
みりん	1g	

<作り方>

- ① 鍋またはフライパンに、鶏肉を並べ入れる
- ② Aの調味料をいれて、落とし蓋をして15分ほど煮詰めて完成

注意：煮詰めている間に、調味液が蒸発してしまわないよう、量の調整をしてください

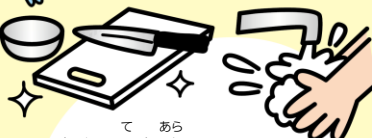
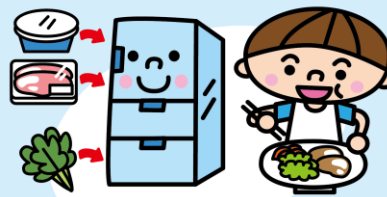


身近な食中毒にご注意ください



食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作り弁当をはじめ、購入した惣菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くときには、保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

「付けない」  - こまめに手を洗う - 手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する - 器具の洗浄・消毒を徹底する	「増やさない」  - 食品は適切な温度で保管する - 調理後は早めに食べる	「やっつける」  中心部75℃ 1分以上（ノロウイルスは85℃ 90秒以上） しっかり加熱する
--	---	---

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、食事ではとりきれない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。

おやつの上手なとり方 4カ条

1 食べ過ぎない 食事が食べられなくな るように、自分に合った 量を考えましょう。	2 時間を決める ダラダラ食べたり飲んだり していると、虫歯になりや すくなります。食べたら 必ず歯をみがきましょう。
3 食べる量を決める 目安は1日200kcal 以内。 お皿に移してから食べると、 食べ過ぎを防げます。	4 楽しく食べる 家族や友達とおしゃべり しながら、楽しい時間を 過ごすことは、心の栄養 にもなりますね。

おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか? こんな食べ方・飲み方では、エネルギーのとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

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



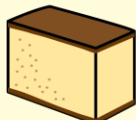
ミルクチョコレート 1/2 枚
(25g)
138kcal



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。