

きゅうしょくメモカレシダー

7月 Aコース



多摩市立学校給食センター永山調理所

月	火 1	水 2	木 3	金 4
<p>たましごしき 多摩市公式ホームページで きゅうしょく は、給食レシピの掲載や給食 しょうかい センターの紹介などコンテンツ じゅうじつ を充実させています。 ぜひらん 是非、ご覧ください。</p> <p>多摩市 学校給食 </p> <p></p>	<p>ボロネーゼ</p> <p>ボロネーゼは、ひき肉と玉ねぎ、トマトと一緒に煮込んだイタリア料理です。日本では、ミートソースと呼ばれています。ボロネーゼが最初に作られたのは、イタリア北部のボローニャという街です。ボローニャは美食の街として知られ、おいしい料理や食材がたくさんあることで有名です。</p>	<p>豆腐</p> <p>豆腐は大豆から作られます。大豆よりも消化吸収がよいので、夏バテ気味で食欲が落ちた体にぴったりの食べ物です。特に冷奴は夏においしく食べられる一品ですし、豆腐の味もしっかりと味わえます。給食では、豆腐が主役の麻婆豆腐を作りました。しっかりと食べて夏バテを防ぎましょう。</p>	<p>よく噛むと良いこと①</p> <p>よく噛んで食べると、頭の筋肉がよく動き、脳にたくさんの血液が流れ、頭の働きを良くしてくれます。また、よく噛むことで食べすぎを防いでくれたり、食べ物本来の味がよくわかったりもします。</p>	<p>7月7日は七夕です。おりひめひこぼしが天の川を渡って、年に一度会える日です。七夕には、短冊に願い事を書いて笹竹に飾る習慣があります。今日の七夕スープには、天の川や織姫が織る糸に見立てた春雨や星型の米粉マカロニが入っています。</p>
<p>7</p> <p>なつやさい 夏野菜カレーライス</p> <p>今日はカレーには夏野菜のかぼちゃやズッキーニ、なす、ピーマン、パプリカが入っています。夏野菜は、体を冷やす働きや夏の強い紫外線から肌を守る働きがあります。旬の夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。</p>	<p>8</p> <p>やさいを 野菜食べてますか？</p> <p>野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんのが、季節や調理法によって味わいは変わります。今は夏野菜がおいしい季節です。チャレンジしてみてください。</p>	<p>9</p> <p>よく噛むと良いこと②</p> <p>大きな粉豆は、大豆が苦手な子でもおいしく食べてもらえるように考案されたメニューです。噛みごたえがあるので、よく噛んで食べてください。よく噛むと、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防する働きがあります。</p>	<p>10</p> <p>すいあんほさうわす 水分補給を忘れずに！</p> <p>私たちの体の約60%は水分でできています。体の水は、汗として体温を調節する重要な働きがあります。汗をかく夏場は水分補給が十分でないと、熱中症になる恐れがあります。給食の牛乳や汁物、野菜からも水分補給ができるので、暑いときこそしっかり給食を食べるようしましょう！</p>	<p>11</p> <p>クイス！～ししゃも～</p> <p>Q. ししゃもの卵は、1尾で何粒くらいあるでしょうか？</p> <p>① 100(百)粒ぐらい ② 10,000(1万)粒ぐらい ③ 1,000,000(100万)粒ぐらい</p>

月 14	火 15	水 16	木 17	金
<p>チンジャオロース</p>  <p>チンジャオロースは、漢字で「青椒肉絲」と書きます。「青椒」は「ピーマン」、「肉」は「お肉」、「絲」は「細切り」のことです。それぞれの意味の名前が料理についています。ピーマンは栄養たっぷりの夏野菜です。ピーマンが苦手な人も頑張って食べてみましょう！</p>	<p>うのつく食べ物</p>  <p>昔から夏の暑い日に「う」のつく食べ物や黒い食べ物を食べると、元気に夏を過ごせるといわれています。今日の給食にたくさん使われています。</p> <p>う 梅干し、冬瓜、とうがらし、ごぼう、とうもろこし 黒 なす、ひじき</p>	<p>トマト</p>  <p>「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養たっぷりの野菜です。うま味成分が多いので、生で食べるだけでなく煮込み料理にも向きます。ラタトウイユは、夏野菜を煮込んだフランスの郷土料理です。</p>	<p>なぜ朝ごはんは必要なの？</p>  <p>寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまします。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにする役割もあります。</p>	

熱中症を防ぐ水分補給

梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。
こまめな水分補給と共に、食事もしっかりと、暑さに負けない体をつくりましょう。

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる

好き嫌いなく、しっかり食べる

こまめな水分補給を心がける

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われる所以、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mlの水分をとり、運動中は15~20分ごとに100~200mLを目安に補給します。

朝昼夕の3食時間を決めてしっかりと食べることで、健康的な生活リズムがつくられます。早起き・早寝も心がけましょう。

夏が旬の野菜には、体の調子をとのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

11日の答え：② しゃもの大きさにもよりますが、3,000~10,000粒くらいといわれています。

永山調理所 令和7年7月A