



7月給食だより

令和6年7月
岩沼西中学校

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症などに気をつけましょう。こまめな水分補給とともに食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

夏を元気に過ごすためのポイント



こまめな水分補給

のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう。ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗をかくときは、塩分も補給できるスポーツドリンクがよいでしょう。

旬の食材を食べよう

夏の野菜には、強い日差しや暑さに負けないために必要なミネラル・ビタミンがたっぷり。水分補給にもなるので、好き嫌いせずしっかり食べましょう。

1日3食しっかりと！

規則正しい生活を送り、1日3食食べましょう。夏バテ予防のためには、麺料理なら卵やハム、ツナ、トマトやキュウリなどの夏野菜、のりなどをトッピングして具たくさんにすると、タンパク質やビタミン類もとれますよ。

暑い時期のお弁当について

夏のお弁当の注意点！

- * 材料は加熱する。
- * 加熱後は、冷ましてから清潔な箸で詰める。
- * 野菜は水分をしぼる。
- * 保管する温度、湿度をチェック（保冷剤を利用）



給食試食会を実施しました ~給食アンケートから~

参加していただいた保護者の皆様からのアンケート結果をまとめました。この中から、ご意見の多かった「簡単レシピ」と「免疫アップ・受験期の食事」について時期に合わせて、給食だよりで紹介していきたいと思います。ご協力ありがとうございました。

*** 暑い夏にもオススメ！！ 簡単給食レシピ ***

夏に出番の多いそうめんの付け合わせに♪火を使わず簡単に。

○ きゅうりとメンマのあえもの

材料（4人分）

きゅうり 1本半
味付きメンマ 50g
しょうゆ 小さじ2
ごま油 少々
酢 少々
いりごま 適量

作り方

- 1 きゅうりは洗って両端のへたを切り、メンマの大きさに合わせ拍子木切りにする。
- 2 ボールに1とメンマを入れて、軽く混ぜる。
- 3 調味料を合わせて、2に混ぜて、いりごまをふって完成。

※ 調味料は、市販のドレッシングでも美味しくできます。メンマの味があるので、お好みで調整してください。

※ 給食ではきゅうりも加熱しています。