

7月給食だより



令和5年6月30日発行
牛久市立下根中学校
文責 潮崎 純子

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちです。早寝早起きを心がけ、1日3回の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。

暑さに負けない食生活を知ろう～給食の残食調査より～

6月12日から各学年で残食調査を行いました。残食調査の結果から、生徒の嗜好傾向が見えてきます。給食では、主食、特にごはんの残食が目立ちます。中学生のごはんは、生米で110g（1合は160g）なので、家で食べているより多いかもしれません。しかし、中学生に必要なエネルギー量830Kcalを満たすために必要な量になっています。

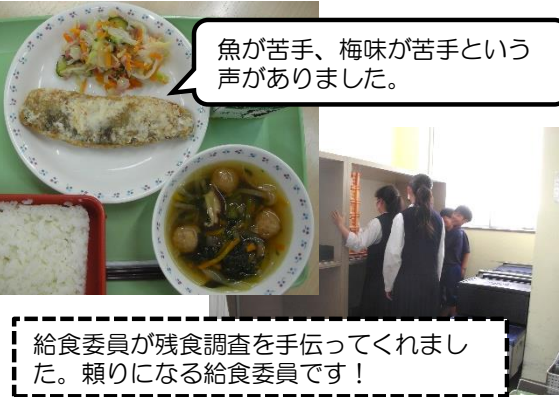
【残食が多かった献立】

ごはん・牛乳・にしんの竜田揚げ・梅風味サラダ・鶏たんご汁

魚が苦手、梅味が苦手という声がありました。

暑さに負けない食生活は、まずは基本の「バランスの良い食事」です。食欲がおちてしまったときは、食べやすい好きなものを食べ、食欲を戻すことも必要ですね。夏野菜には、ミネラル・水分がたっぷりなので、夏バテ予防に良い食材です。

給食委員が残食調査を手伝ってくれました。頼りになる給食委員です！



7月5日は「牛久の日」

「牛久の日」給食は、牛乳と調味料以外はすべて牛久市産の食材を使用して作る給食です。年に3回、牛久の旬の食材を使用して実施します。

7月の「牛久の日」は、遠山町の農家の方々が作られたとうもろこしを提供します。5日は、給食委員が朝から調理員さんと一緒に210本のとうもろこしの皮むきをしてくれます！



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。



牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう！しっかり！朝ごはん！

「夏野菜のチーズオムレツ」1人分エネルギー：111kcal 塩分：0.8g

材料	4人分量	作り方
卵	3個	1 卵を混ぜ、コンソメと塩・こしょうで調味する。 2 なすはスライス、ピーマンは四角に切り、油で炒める。 3 フライパンにバターを溶かし、1の卵液を半分入れ、チーズをのせる。 4 残りの卵液を入れ、2とスライスしたトマトを飾り、弱火で焼く。
なす	1本	
ピーマン	1個	
サラダ油	少々	
ミニトマト	4個	
コンソメ	小さじ1	
塩・こしょう	少々	
溶けるチーズ	1枚	
バター	大さじ1	

夏野菜がたっぷり食べられる彩り鮮やかなオムレツです。夏休みにお子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

