



ランチタイムズ

令和7年7月号
桶川市立桶川西中学校

1学期も残すところ、あと3週間となりました。暑い日が続いていますが、暑さに負けないためにも、1日3食を規則正しく食べ、色々な食べ物からバランス良く栄養をとるようにしましょう。汗をたくさんかくので、こまめな水分補給を心がけましょう。

夏の暑さに負けない体をつくろう

夏になると、暑さで食欲が落ちてしまう、疲れがとれない、睡眠不足、お腹の調子が悪いといった症状がでる人はいませんか？それらはもしかしたら「夏バテ」かもしれません。夏バテの原因は栄養や睡眠の不足だけでなく、暑さや湿気の急激な変化に体のリズムや体温調節のしくみがついていけないといったこともあります。

夏バテの悪循環を断ち切ろう！



献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



夏バテを防ぐために食事で気をつけることは、栄養バランスのよい食事をとることです。他にも、食べやすいからと炭水化物に偏った食事をしない、冷たいものをとりすぎない、食事の時は温かいスープや飲み物などを1食に1品は取り入れる、などを心がけましょう。

夏におすすめの食材

豚肉などに含まれるビタミンB1は、糖質が分解してエネルギーにかわる時に必要な栄養素です。



梅干しや酢などには含まれるクエン酸や酢酸は、疲労回復に欠かせない成分です。酸味が食欲をアップさせます。

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜には、筋肉の働きなどを正常に保つカリウムが含まれます。



基本はバランスのよい食事を心がけよう

夏場に起きやすい 食中毒に注意！



日本の夏は気温と湿度がともに高く、食中毒菌が増えやすい環境になります。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオ、ウェルシュ菌などの細菌性食中毒は、食品に付着した菌が増殖したり、細菌から毒素が発生して起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだあとには石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は専用の箸を使う、作ったものは冷蔵庫で保管し、早めに食べきるなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



家族の食事を作ってみよう



今月の給食の中からおすすめの料理を2品紹介します。
家族のために腕をふるい、一緒に食事を楽しみましょう。

タコライス（4人分）

《材料》

豚ひき肉	240g
にんにく	3g（みじん切り）
玉ねぎ	300g（みじん切り）
赤ピーマン	1個（1cm角切り）
ピーマン	1個（1cm角切り）
大豆（水煮）	80g
とろけるチーズ	20g
★みそ	大さじ2/3
★しょうゆ	大さじ1
★ウスターソース	大さじ1弱
★ケチャップ	大さじ2と1/2
★トウバンジャン	小さじ1/2
★塩	少々
★こしょう	少々
炒め油	小さじ1強
*ご飯	適量

《作り方》

- ① 鍋に、にんにくを入れて炒め、香りが出てきたら、ひき肉を加え、ほぐすように炒める。
- ② 肉の色が変わったら、玉ねぎを加える。
- ③ 火が通ったら、赤ピーマン、ピーマン、大豆を加え、さらに炒める。
- ④ ★の調味料で味を付けて煮る。
- ⑤ 最後にチーズを加えて、さっとかき混ぜる。
- ⑥ ご飯の上に、⑤を盛りつけ、出来上がり。

※お好みで、揚げたワンタンの皮やタコスチップ、刻んだレタスやトマトなどを一緒に盛付けてもよいでしょう。

フレンチサラダ（4人分）

好きな野菜	250g程度 （キャベツ・きゅうり・赤ピーマン・ブロッコリー・コーンなど）
ドレッシング《作りやすい分量》	
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
粉からし	小さじ1/4

《作り方》

- *野菜は食べやすい大きさに切る。
 - *粉からしは少量のお湯で練る。
- ① ドレッシングの材料を合わせて加熱し、砂糖が溶けてよく混ざったら粗熱をとり、冷やす。
 - ② 皿に野菜を盛りつけ、ドレッシングをかける。
- ※給食のドレッシングは加熱することで酸味が和らぎ、食べやすくなります。