



7月

# 給食だより

令和2年6月30日発行  
塩竈市立玉川中学校

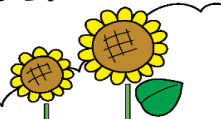


梅雨に入り、気温の変化が激しくじめじめとした日が続いています。そして梅雨が終わり本格的な夏がやってくると急激な暑さにより疲れやすくなってきますので、体調管理に注意しましょう。

また、今年度は1学期の終業式が8月です。熱い夏を乗り切るためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。「早ね・早おき・朝ごはん」を意識して元気に活動できるようにしましょう。




## 今月の給食目標

夏の栄養と食生活について考えましょう



暑い日が続く、冷たいものを多くとりがちになる夏は胃腸のはたらきが弱くなり、食欲も低下します。食欲低下は夏バテの原因にもなるため、食べ方を工夫して朝昼夜しっかりと食べるようにしましょう。

## 夏バテを防ぐ！食事ポイント

① 偏った食事をしない	② ビタミンB群、Cを多くとる	③ 冷たいものを食べすぎない
 <p>夏は、暑さによる疲れから消化機能が低下し、あっさりした食事ばかりになりがちです。スタミナ不足にならないように、主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスのとれた食事をしましょう。</p>	 <p>夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバー、うなぎ、納豆など）やビタミンC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。</p>	 <p>胃腸が冷えることで消化管のリズムが悪くなり、体力も落ちてしまうため、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。</p>

① 学校給食に宮城県の特産品（仙台黒毛和牛や笹かまぼこなど）の食材を使用します。

### お知らせ



7月1日～2日にかけて、塩竈市では県の県産牛肉学校給食提供支援事業（学校給食への牛肉の提供）を活用して、市内小中学校の学校給食に仙台黒毛和牛肉を活用したメニューを提供し、地域の食材について児童・生徒の理解を深めるとともに、新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けた、畜産物の需要喚起、関係する学校給食の納入業者への支援を行います。今後も、「県産食材の日」として、9月及び12月にも、仙台黒毛和牛や笹かまぼこなどを使用した献立を提供していきます。

② 7月以降の給食について

塩竈市では新型コロナウイルス感染拡大防止のため、文部科学省からの通知等を参考に、給食の準備及び下膳等の作業に配慮した給食を提供しております。より安全で安心な配食作業を行うため、7月以降も継続して教室で配食する料理2品～3品と個別に包装された食品を組み合わせるなどして、教室で配食する作業を少なくする献立を提供いたします。また、7月27日～8月28日の期間については、主食をパンに限定し、教室で配食する料理を1～2品と個別に包装された食品の組み合わせで提供いたします。衛生管理及び配食時の安全性を重視した対応となりますので、ご理解、ご協力をお願い致します。



## コロナウイルスに負けない！

## 免疫力アップレシピ紹介

新型コロナウイルス予防のためには免疫力を高める食生活をするのが大切です。免疫力は「食事、運動、休養」によって高められます。1日3食、バランスのとれた食事をし、腸内細菌を整えてウイルスに負けない身体づくりをしましょう！

《塩竈市学校給食栄養士会》

### ☆腸内細菌パワーアップ ブロッコリーとかぼちゃのサラダ☆

材料〈4人分〉

- ・ブロッコリー 100g
- ・かぼちゃ 40g
- ・ツナ缶詰 40g
- ・卵 1個
- ★マヨネーズ 大さじ1
- ★ヨーグルト 大さじ1
- ★はちみつ 小さじ1
- ★塩・こしょう 少々

作り方

- ① 小房に分けたブロッコリーと卵を茹でる。
- ② かぼちゃは一口大に切り、皿に並べ、ラップをかけて、レンジ600Wで3分加熱する。
- ③ 大きめの器に殻をむいた卵とかぼちゃを入れてフォークで荒くつぶす。
- ④ ★の調味料を加え、味を調える。
- ⑤ 最後に汁気を切ったツナとブロッコリーを加え和える。



※腸内細菌を整えるヨーグルトの「乳酸菌」と「たんぱく質」「ビタミン」を摂ることで免疫力が高まります。