

新渡戸ごはんだより

いよいよ夏本番！！



2021年7月
新渡戸文化高等学校

まだまだ梅雨は続いています。日に日に気温が上がってきました。急に暑さが増すこの時期は体が暑さに慣れていないため体調を崩しやすくなります。熱中症や夏バテを防ぐには食事や睡眠がとても大切です。冷たいものとりすぎに気を付けて、こまめに水分補給をするようにしましょう。栄養バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ元気な体で夏休みを迎えましょう。

暑い夏を元気に過ごすために



熱中症 予防

早寝早起き



早く寝て、早く起きることは、生活のリズムを整えるために大切なことです。寝ることで疲れがとれ翌日も元気に過ごすことができます。また寝ている間に筋肉を作ったり、骨を丈夫にしたりなど体は成長します。成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切です。夜遅くまでテレビを見たり、ゲームをしたりせず、早寝早起きを心がけましょう。

水分をこまめにとる

汗をかくこの時期はこまめに水分をとることが大切です。のどが渇く前に水分をとることを心がけましょう。また、ジュースやアイスなどの冷たいものとりすぎは体が冷えて、おなかの調子を悪くしたり、食欲がなくなってしまうことがあるので注意しましょう。



1日3食バランスよく！

夏休み中は朝・昼・夜の食事のリズムが乱れがちになります。特に朝食は1日の始まりとなる大切な役割を果たす食事なのでごはんやパンだけといった偏った食事ではなく、『主食・主菜・副菜・汁物』のそろったバランスのよい食事を心がけましょう。

- 主食**： エネルギーを作る ごはん・パン・麺など
- 主菜**： 筋肉や血液を作る 魚・肉・卵・大豆製品など
- 副菜**： 体の調子を整える 野菜・きのこ・海藻など
- 汁物**： 体の調子を整える 野菜・きのこ・海藻など

また、右のイラストのように汁物は向かって右側、ごはんは向かって左側に置くなど、日頃から食事のマナーを意識して食べるようにしましょう。



7月7日は七夕



七夕は中国から伝わった行事のひとつで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という言い伝えに基づいたお祭りです。新渡戸ごはんでも七夕メニューが登場します。お楽しみに！

毎月19日は「食育の日」

毎月19日は『食育の日』です。今年度は旬の食材に注目して紹介していきます。

6月の注目食材は『ピーマン』です。ピーマンは1年中スーパーなどで見かけますが、6月～9月の夏の時期に特に美味しく食べることができる旬を迎えます。ピーマンにはビタミン類がたくさん含まれており、ビタミンは油で炒めたり、加熱をすることで吸収されやすくなるので、新渡戸ごはんでは「ピーマンの肉詰め」にしました。給食室には約600個のピーマンが八百屋さんから届きました。給食室でひとつひとつ心を込めてつくった

ピーマンの肉詰めのお味はいかがでしたか？



カミカミ献立

6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』でした。新渡戸ごはんでは6月4日に「カミカミ献立」と題して噛むことを意識したメニューを取り入れました。よく噛むことで、脳を活発にして記憶力や集中力を高めたり、唾液がたくさん出ることで虫歯を防いだりなど体に良い働きがたくさんあります。みなさんは、一口30回しっかり噛んで食べることができましたか？

日頃の食事でもよく噛んで食べることを意識しましょう。



旬の果物

新渡戸ごはんでは、旬の果物を意識してとり入れるようにしています。6月の新渡戸ごはんに登場した果物は、「メロン」「パイナップル」「すいか」です。

夏が旬の果物の特徴は、水分が多く含まれていてみずみずしいということです。

夏の暑い時期は汗をかいて水分を多く必要とするので、旬の果物を積極的に取り入れていきましょう。



栄養士さん・調理員さんおすすめメニュー

『白身魚のサクッと揚げ』

白身魚をしょうゆ、にんにく、隠し味にマヨネーズを合わせた調味液で下味をつけた食欲がそそられる揚げ物です。このメニューは新渡戸文化短期大学の学生がみなさんのために考えてくれたメニューです。

新渡戸ごはんの美味しいメニューをぜひ、お家で作ってみてください。

〈材料〉

- ・タラ 4切れ
- ・酒 10g
- ・しょうゆ 8g
- ・マヨネーズ 4g
- ・食塩 0.8g
- ・にんにく 4g
- ・しょうが

調味液 A

- ・でんぷん 12g
- ・薄力粉 8g



〈作り方〉

- ① にんにく、しょうがをすりおろし、調味料と合わせる。
- ② タラを調味液Aに漬け込む。
- ③ タラに薄力粉とでんぷんを合わせたものもまぶす。
- ④ 180℃の油でサクッと揚げる。

