

もぐもぐだより

～給食・食育だより～

7月号

令和6年7月17日
足立区立栗島中学校
校長 豊崎 努
栄養教諭 有賀理美

夏を元気に過ごすポイント

今年は6月末から猛暑日が続き、早々と夏本番のような暑さになりました。体が暑さに慣れるまでは、体温調節がうまくいかず熱中症になるリスクも上がるので、特にこまめな水分補給が大切です。7月20日(土)からはいよいよ夏休みが始まります。今年の夏も厳しい暑さが予想されるので、水分補給・食生活・睡眠などに気をつけて、熱中症や夏バテにならないように、元気に夏を過ごしてください！今回のもぐもぐだよりでは、7月の食育朝礼でも取り上げた“夏を元気に過ごすコツ”をお伝えします！

ポイント①食事をしっかり食べて 栄養&水分補給

汗をかくと、水分だけでなくミネラルやビタミンも一緒に失われていきます。食事を食べないと失われた栄養素を補給できず、熱中症や貧血のリスクが高くなってしまいますので、暑くても食事はしっかり食べましょう。食欲がなくても食べられるものを見つけておくのもポイントです！

ポイント②朝ごはんを食べて 生活リズムキープ

食事はある程度決まった時間に3食食べることで生活リズムもキープすることができます！特に朝ごはんは体を目覚めさせるスイッチになるので、意識して食べるようにしましょう！

ポイント③水分補給はのどが渇く前に

「のどが渇いた！」と感じた時にはすでに脱水は始まっています。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給をしましょう！食事に夏野菜を取り入れると、食べる水分補給になるのでオススメです！



ポイント④冷たい物の摂り過ぎ注意

冷たいものを食べ過ぎると胃腸が冷えて働きにくくなり、食べ物の消化や吸収が悪くなってしまいます。時には常温や温かいものも摂りましょう！



“もりもり給食ウィーク”結果発表！

6月14日～6月20日に今年度1回目のもりもり給食ウィークを行いました。栗島中では食べる時間をしっかり取るための目標を各クラスの給食委員が考えて取り組みました。また、目標達成を目指して取り組む中で、食べる時間がしっかり取れ、残菜が少なかったクラスを表彰しています。今回の結果は右の通りです！全クラス賞を取る結果となり、各クラスが目標を共有してよく取り組んだ成果が出ていました！

- 👑【金賞(残菜率 0.5%以下)】
3-1・3-2・3-3・2-2・
1-1・1-2
- 【銀賞(残菜率 1.5%以下)】
2-1・1-3
- 【銅賞(残菜率 2.5%以下)】
5組



体の水分量～知って予防する熱中症！～



私たちの体は体重の約60%を水分が占めていて、そのうちの2%を脱水すると体温調節機能や運動機能が低下する可能性があります。夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどが渇く前のこまめな水分補給が大切です！また、1日の水分補給の50%は食事から摂取しています。水分補給はもちろんですが、食事を摂ることも忘れないようにしてください！

60% → 体重50kgの人で**30kg**

そのうちの**2% = 600g** 脱水すると危険

※自分の体でも計算してみよう！

食育の様子を紹介！

2年生・ランチルーム給食

5組とうもろこしの皮むき

2-1



2-2



全部で56本剥きました！



【とうもろこし豆知識】
とうもろこしのひげと粒は同じ数になります！これは、ひげの正体がめしべだからです！

5月と6月のランチルーム給食は2年生で行いました！いつもと違う食べ方に緊張していた生徒もいましたが、久しぶりのテーブル会食を和やかな雰囲気楽しんでいました！

7月12日に5組の園芸班で、給食で提供するとうもろこしの皮むきを行いました。皮むきを体験したことがない生徒も多くいましたが、一生懸命取り組んでくれました！

おらせ



栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています！お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。

給食日記はこちら！↓



夏休みにおうちでチャレンジ！ 作ってみよう★給食レシピ！

1年で1番長い休みの夏休み。栗中生の皆さん！この機会に自分で食事やデザートを作る経験をしてみませんか？ぜひ自分で《食材に触る》《何かを作る》《作った料理を味わって食べる》そんな時間を作ってみてください！

素を使わない！麻婆豆腐

材 料 《作りやすい量》

豚ひき肉	200g	☆赤みそ	小さじ4
にんにく	みじん切りで大きじ1	☆八丁みそ	小さじ2
しょうが	みじん切りで小さじ2	※なければ赤みそでOK	
長ねぎ	1本	☆さとう	大きじ2と1/2
豆腐	600g(2丁)	☆しょうゆ	大きじ2
ごま油	適量	☆塩	少々
豆板醤	小さじ1	☆甜面醤	小さじ1
酒	大きじ1	片栗粉	大きじ1
鶏ガラスープ	250cc		

作り方

- ① にんにく・しょうが・長ねぎをみじん切りにする。
- ② 豆腐は水切りし、2cm角切りにする。
- ③ 鍋にごま油・にんにく・しょうが・ねぎの半量・豆板醤を入れて弱火にかけ、ジュージュウと香りとエキスが出てくるまで炒める。
- ④ 豚ひき肉を加えて中火にし、酒を加えて炒める。
- ⑤ 火が通ったら鶏ガラスープを加え、合わせておいた☆の調味料を加えて煮る。
- ⑥ ぐつぐつと煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、豆腐を加える。
- ⑦ ねぎの残り半量を加えて仕上げる。

※とろみ加減は調整してください。

※辛い物が好みの方は豆板醤を多めに加えたり鷹の爪と一緒に炒めてみてください！

※しびれる系の辛さが好みの方は花椒を加えると good！

朝ごはんや軽食に！フレンチトースト

材 料 《作りやすい量・1~2人分》

食パン	2枚
たまご	1個
牛乳	50ml
さとう	大きじ1
バター	小さじ1 ※溶かしておく
バニラエッセンス	少々

作り方

- ① 卵を割って溶きほぐし、牛乳・さとう・バター・バニラエッセンスを加えよく混ぜる。
- ② 食パンの両面を卵液に浸す。
- ③ ライパンにバター（分量外）を入れて熱し、食パンを入れて両面をこんがり焼く。



牛乳をオレンジジュースやりんごジュースに変えても美味しいです！仕上げに粉糖や生クリーム、フルーツをトッピングすればおしゃれなデザートになります♪

意外と簡単！沖縄の伝統菓子！ちんすこう

材 料 《作りやすい量・20個分》

ラード	100g
三温糖	100g ※きび砂糖や黒糖を混ぜるのもオススメ！
小麦粉	200g

作り方

- ① オーブンを170℃に温めておく。
- ② ラードを泡だて器で混ぜて滑らかにし、三温糖を加えてすり混ぜる。
- ③ 小麦粉を加えてゴムベラなどで切るように混ぜながら生地をまとめる。
- ④ ラップをして冷蔵庫で30分程度生地を休ませる。
- ⑤ 生地を20等分にして丸めて潰し、オーブンペーパーを敷いた天板に並べる。
- ⑥ 170℃のオーブンで15分~20分焼く。

※焼き立ては崩れやすいので、粗熱が取れてからお皿などに移す。

