



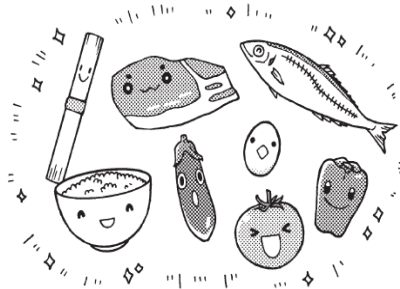
給食だより 7月

令和2年6月30日
港区立青山中学校
校長 中田和直

目標：暑さに負けない食事をしよう！

梅雨が明けると本格的な暑さが訪れます。冷房が普及していない時代から、体の中の熱を冷まし、汗で失われた水分やミネラルを補給するために、瓜科の野菜や果物を食べるという暮らしの知恵があります。店頭には緑も鮮やかな胡瓜や冬瓜・ゴーヤなどの野菜、また西瓜やメロンなどの果物が並びます。青山中学校の給食でも夏野菜や夏の果物が日々登場する予定です。夏の味わいを楽しみながら、暑さを乗り切り元気にすごしましょう。

！ 夏バテを防ぐ食事のポイント



夏 野菜を食べよう！ 	バ ランスよく食べよう！ 量より質が大切です	テ つぶん（鉄分）不足に注意！ 小松菜 海藻 アサリ レバー
し ゃくしゃく（食欲）を増す工夫を！ 香味野菜や酸味で食欲アップ	な っとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！ ビタミンB群を多く含みます	い ちよう（胃腸）に優しい食事のとり方を！ ジュース アイス とり過ぎ×

夏の暑さに負けずに、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよい麺類を食べることも多いと思います。麺類を食べるときは、麺類だけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。

～私たちが作っています～



今年度も引き続き、株式会社メフォスのみなさんに調理をしていただいています。社員さん2名、パートナーさん3名の計5人で力を合わせて安全でおいしい給食づくりに毎日励んでくださっています。青山中学校のみなさんがどうしたらたくさんおいしくたべてくれるか、それを日々打合せしながら丁寧に心を込めて作っています。給食は食べる時間が短いですが、しっかり食べて、体も心も強く大きく成長してください。



★土用丑の日～7月21日～★

港区では、行事食や地産地消などの食育を重視した給食を一部公費で提供する「食育の推進事業」というものがあります。青山中学校では、本年度、第一回目として国産のうなぎを使用した「うなぎご飯」を提供する予定です。日本料理屋で勤めていたチーフがまごころこめてつくる「たれ」は、砂糖よりもみりんをたくさん使ってコトコト煮詰めて、とろっと仕上げるそうです。7月21日を楽しみにしていきましょう。

～レシピ（4人分のたれ）～

- しょうゆ：40g
- お酒：32g
- みりん：48g
- さとう：20g

