











富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和4年7月発行

夏野菜で、夏バテを防ごう!!

暑い日が続き、夏バテなどしていませんか？暑くて食欲がなくなるときのですが、食事をきちんととり体力をつけることが大切です。夏野菜の多くは水分をたっぷり含むので、体温を下げる効果があり、夏バテ予防にピッタリな食材です。食欲がないときにも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れてください。

旬の夏野菜の水分量

 トマト(中玉) 約 94%	 なす 約 93%	 ピーマン 約 93%	 きゅうり 約 95%
 とうもろこし 約 77%	 ゴーヤ 約 94%	 ズッキーニ 約 94%	 オクラ 約 90%

～水分の上手な取り方～

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいたときには、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル(塩分など)補給をしましょう。

★スポーツのとき★

大量の汗をかいたときは、頻繁に水分補給することが大切です。たくさん汗をかいたあとは、水分と同時にミネラルが失われている状態なので、少量のミネラルを含んだ飲み物で補給します。スポーツドリンクはジュース同様、糖分をとり過ぎるので飲み過ぎに注意しましょう。

普段の水分補給は無糖のお茶や麦茶、牛乳などが望ましいです。



9月 献立掲示板

月	火	水	木	金	
	運動 	休養 	栄養 	1  春雨	2  白桃ゼリー
	<p>この3つのバランスが大切です。バランスがとれているときは、体も心も調子よく過ごすことができます。〇〇しすぎ、〇〇しなさすぎ、になると、体や心に不調が現れがちです…秋は天候も変わりやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。この3つのバランスを意識して、元気に過ごしましょう。</p>			<p>緑豆でんぷんから作られたものが主流ですが、給食では味のしみこみやすいさつまいもでんぷんから作られたものを使っています。</p>	<p>白桃ゼリーは給食初登場です。角切りになったゼリーです。白桃の香りがさわやかなゼリーです。</p>
5  アップルパイ	6  冷凍豆腐	7  バジル	8  重陽の節句献立	9  お月見献立	
<p>ぎょうざの皮を使って手作りアップルパイを作ります。りんごの甘煮を煮詰めて、ぎょうざの皮で包んでオーブンでパリッと焼きます。</p>	<p>給食では、豆腐は冷凍のものを使っています。成長期に大切な栄養素、鉄、カルシウム、食物繊維が強化されて含まれています。</p>	<p>バジルはイタリア料理などでよく使われるハーブの一種でさわやかな香りがします。今回は乾燥したバジルを使ってソースを作ります。</p>	<p>健康長寿を祝う五節句のひとつで、9月9日になります。秋の味覚である栗、秋なすを食べたり菊を愛でたりする文化があります。</p>	<p>今年のお月見は9月10日です。この中秋の名月は、一年で最も月がきれいだと言われています。月に里芋や月見団子をお供えします。</p>	
12  エスカベッシュ	13  ジャージャー麺	14  ガーリックポテト	15 トック	16  こんにゃく	
<p>地中海地方の料理で、衣をつけた肉や魚を油で揚げ、甘酢漬けにする料理です。今回は鮭に野菜の甘酢あんをかけて仕上げます。</p>	<p>豆板醤や甜麺醤の入ったピリ辛の肉みそを、蒸した中華麺にからめて食べます。暑い時期にも食が進みます！</p>	<p>じゃがいも(男爵)をカットして、塩こしょう、ガーリックパウダー、黒こしょうで味つけし、油をからめてホクホクに焼き上げました。</p>	<p>朝鮮半島のお餅で、うるち米から作られています。プルッとした弾力があります。</p>	<p>こんにゃくは何かから作られているか知っていますか？こんにゃく芋という芋から作られていますよ。</p>	
19 敬老の日	20  なす	21  から揚げ	22  鯖のみそ煮	23 秋分の日	
<p>いっもありがとう</p>	<p>なすは富田林の特産品です。なすは和、洋、中とどんな料理とも相性がよい万能野菜です。</p>	<p>人気のから揚げの下味には、ガーリックパウダー、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒を使っています。</p>	<p>魚献立の中では人気のみそ煮です。味がよくしみ込むよう、コトコト煮込んで仕上げます。</p>		
26  鱈	27 かきたまスープ	28 体育大会代休	29 豆乳抹茶蒸しパン	30 カレーライス	
<p>鱈は「味」が良いからあじという名前がつけられたと言われるほどおいしい魚です。今回は塩焼きにします。ぜひ味わってください。</p>	<p>スープの具材にしっかりと火が通って、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、最後に溶き卵を加えてひと煮たちさせフワッとしたスープを作ります。</p>		<p>手作りデザートです。豆乳と米粉ケーキミックスを使って生地を作ります。抹茶のほろ苦い風味が感じられる蒸しパンです。</p>	<p>カレーライスは一番人気のメニューです。隠し味にブルーベリーが入っています。</p> 	