7月 給食だより

令和3年(2021 年)
水戸市立寿小学校

７月になると夏本番です。この時期は，体が暑さに慣れていないため熱中症への注意が特に必要です。熱中症の予防には，「十分な睡眠をとること」「食事をしっかり食べること」が大切です。夏が旬の野菜やくだものは暑さ対策に有効です。また，こまめな水分補給を心がけ，元気に夏を過ごしましょう。

健康な食生活を維持する方法

新型コロナウイルスの感染防止には，いわゆる「３密」をさけること，せっけんを使った手洗いと消毒，マスク着用などがあります。あわせて気をつけてほしいことは，ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がもつこの力を「免疫」といいますが，その仕組みにはさまざまな栄養素がいろいろな形でかかわっていることがわかっています。特定の栄養素や食品に頼るのではなく，栄養バランスのとれた食事をすることで，いろいろな食品から免疫力を高める栄養素を十分にとり，ウイルスに打ち勝つ体力を維持していきましょう。

必要な栄養素をとるために さまざまな食品を摂取しよう！

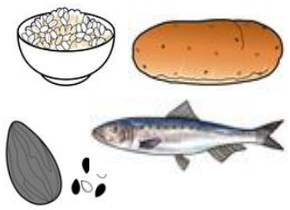
「きゅうしょくこんだてひょう」にある食べ物の３つの働きや，家庭科での五大栄養素の学びを生かしてバランスよく食べよう！

野菜やくだものをたくさん食べよう！

新鮮な野菜やくだものからは健康な食事に必要な多くのビタミンや無機質（ミネラル），食物せんいを摂取することができます。

全粒穀物や種実類をとり，体によい働きをする脂質も！

全粒穀物である玄米や胚芽米，麦ご飯，全粒小麦粉などを食べる機会を増やしましょう。免疫システムを助けてくれる不飽和脂肪酸を多くふくんでいます。



食塩，砂糖，油のとりすぎに気をつけよう！

私たちが，つい食べ過ぎてしまう食品には食塩，砂糖，油（脂）が多いので，これらの成分をとりすぎないようにしましょう。その都度，食品表示を確認しましょう。

食品の衛生状態に気をつけよう！

「清潔に保つ」「生鮮品と調理済み品を分ける」「しっかり火を通す「安全な温度で保管」「安全な水と安全な生鮮品の使用」の５つのポイントを実践しましょう。

定期的に水を飲もう！

水分を十分にとることは免疫システムの維持に役立ちます。甘いジュースではなく，水を飲むことでエネルギーのとり過ぎを防ぎ，健康的な体重を維持できます。

参考：（公社）日本栄養士会ＨＰ国連食糧農業機関（ＦＡＯ）が示す「健康な食生活を維持する方法」より抜粋

今月の給食目標
暑さに負けない体を作ろう

市内統一献立

MITOごはん

ごはん　牛乳　みとちゃん揚げぎょうざ　梅昆布あえ　春雨スープ

学校給食開発品として登場した「みとちゃんぎょうざ」。今回は揚げ餃子で登場です。皮の一部の米粉，餡の豚肉，キャベツ，にら，長ねぎは，水戸市産の食材を使っています。

我が家のおすすめ料理

かぼちゃと鶏団子のミルクスープ

《 吉田小学校　５年　保護者　小池 なつ美　さん 考案レシピ 》

アピールポイント　お好みでかぼちゃと一緒に玉ねぎを入れても美味しいです。

≪材料（約４人分）≫

- かぼちゃ　１/４個
- 鶏ひき肉　１５０ｇ
- 枝豆　適量
- A
  - 酒　大さじ２
  - 片栗粉　大さじ１/２
  - 塩　少々
  - こしょう　少々
- だし汁　２カップ
- みそ　大さじ２
- 牛乳　２カップ
- 塩　少々
- こしょう　少々
- B
  - 水　大さじ２
  - 片栗粉　大さじ１

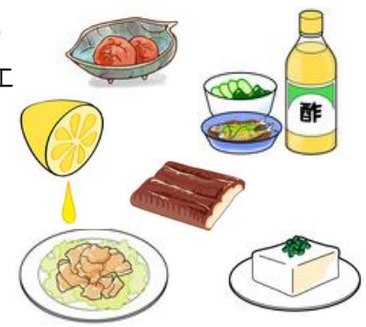
ー作り方ー

① かぼちゃを一口大に切る。
② ボウルにひき肉と枝豆，Ａを入れて練り混ぜる。
③ 鍋にだし汁を入れて煮立て，かぼちゃを加え，中火で５～６分煮て，粗くつぶす。
④ その鍋に②の肉だねを一口大に丸めて加え，弱火で２～３分煮る。
⑤ みそを少量の牛乳で溶き，残りの牛乳と共に④に加え，塩・こしょうで味をととのえ，煮立つ直前で火をとめる。
⑥ 最後にＢを混ぜて加え，とろみをつけて完成。

夏ばて予防に食事の工夫をしよう！

暑くなると，食欲がなくなる，疲れやすくなるなど，「夏ばて」の症状が出てきます。このような時には，レモン・梅干し・酢などクエン酸を含む酸味のある食品を摂取すると食欲が増します。

また，ビタミンＢ１を多くふくむ，豚肉・うなぎ・大豆製品などは，疲労を回復させてくれる働きがあります。さらに，今が旬の新鮮な夏野菜にはカリウムや水分が含まれていて，水分補給に役立ちます。これらの食品を食事に取り入れ，夏ばてを予防しましょう。



＊６月９日（水）の給食（全量）の放射性物質測定を実施しました。検査結果は陰性でした。