

8・9月 給食たより

令和7年8月
大山崎町立大山崎中学校

長い夏休みも終わり、2学期がはじまりました。みなさんに新学期に気持ちよく給食を食べてもらえるよう調理員さんが調理環境をきれいに整えて下さり、給食室は準備万端です!2学期もおいしい給食づくりに努めますので、みなさんもしっかり給食を食べて、元気に2学期を過ごしましょう。

夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? まだまだ暑い日が続きます。夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝食は重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ 間食はダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。内容まで考えられたら素晴らしい!



夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例



豚肉 玄米・胚芽米 めか漬け うなぎ 豆類

食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



こしょう とうがらし カレー粉 しょうが にんにく ねぎ 青じそ みょうが

「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、万博参加国の料理が登場します!



今月の世界の料理「ポルトガル」

献立 たこピラフ コジート カステラ



<ポルトガルってどんな国?>

人口:約1,000万人(日本の約12分の1)

面積:約92,000km²(日本の約4分の1)

位置:ヨーロッパの西の端、スペインの隣

首都:リスボン

言語:ポルトガル語

おいしい ⇒「Bom!(ボン!)」

特徴:江戸時代に初めて日本に来た国

<食文化>

大西洋岸に面しているため、魚介類が好んで食べられています。天ぷらの調理法やカステラ、金平糖など、ポルトガルから伝わったものが多いと言われています。そのため、日本人の口に合うものが多いと言われています。塩漬けの干しダラ(バカリャウ)やイワシ、タコが代表的な食べ物としてよく食べられています。最近では、ポルトガルのお菓子「エッグタルト」も日本でよく見かけるようになりました。



米粉のカステラ(4人分)



米粉	50g
ベーキングパウダー	1.5g
卵	60g
砂糖	25g
サラダ油	30g
牛乳	15g

- ① 米粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせてふるう。
 - ② 卵、牛乳、サラダ油をよく混ぜ、①を入れてさっくり混ぜる。
 - ③ カップなどに入れ、15分程度蒸す。
- *フライパンにカステラを並べ、カップの半分くらいまで水を入れ、蓋をして弱火で加熱してください。

★産地情報★

【米】京都 【麦】福井 【牛乳】京都 【卵】京都

【肉類】(牛肉)北海道・青森 (豚肉)鹿児島・宮崎・愛知 (鶏肉)宮崎・兵庫 他

【魚介類】(ツバス)岩手 (サバ)京都 (くじら)北太平洋 (タコ)大分・長崎

【野菜類】(じゃが芋)北海道 他 (人参)北海道 他 (玉ねぎ)北海道 他 (生姜)高知 (キャベツ)長野 他 (なす)京都 (きゅうり)京都 他 (しめじ)福岡 他 (かぼちゃ)北海道 他 (ゴーヤ)京都 他 (ニラ)高知

