



令和 7年 7月 4日
青ヶ島村立青ヶ島中学校
校長 天花寺 正巳
栄養士 松澤 美帆

梅雨が明け、いよいよ夏本番ですね。気温が高く、蒸し暑い日が続くと、体の機能が低下し、食欲も衰えがちになります。そんな時こそ、栄養バランスのとれた食事を、時間を決めてしっかり食べることが大切です。そして、夜更かしなどはせず、規則正しい生活を心がけ、1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

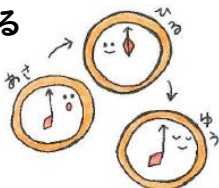
7月の給食目標：夏の食生活と健康について考える

気温や湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように、食生活にも気をつけることが大切です。夏を健康に過ごすための食生活のポイントや、食欲を増したり、疲れを回復するための食事の工夫について確認しましょう！

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・タの3食を 欠かさず食べる

特に朝ご飯は重要です。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。



おやつ食べ方に気をつける

おやつばかりで食事が食べられなくなないように、時間、量、内容を考えて食べるようにしましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を料理に利用してみましょう。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。



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」と一緒にすることで、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



★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。



児童・生徒に人気だった？！

～給食レシピ紹介～ 「ひんぎゃの塩ちんすこう」

今回は、給食試食会でも提供した、島の特産品である「ひんぎゃの塩」を使ったメニューをご紹介します！

材料も少なく、とても簡単なので、ぜひご家庭でも挑戦してみてください！



【材料(4人分)】

- ・薄力粉 60g
- ・砂糖 30g
- ・ラード 30g
- ・ひんぎゃの塩 少々

【作り方】

- ① ラードの入ったボウルに砂糖を加え、ゴムベラでよく混ぜる。
- ② ①に薄力粉をふるい入れ、ゴムベラで切りながら混ぜる。
- ③ 手でひとまとめにし、丸い形に分割・成形する。
- ④ カップに入れ、ひんぎゃの塩をトッピングしたら、180℃のオーブンで30分焼いて完成！

Point 生地がくずれやすいので、カップに入れると安心です。しっかり冷ますと、よりおいしいです♪



6月のキャロットスター

6月のキャロットスターが当たったのは、中学校家庭科の内林先生と、栄養士である私でした！来月は児童・生徒に当たってほしいところですね！

Q,もうすぐ夏休み！

夏休み楽しみにしていることはありますか？

海で泳ぐことと

水族館に行くこと！

育てている夏野菜を

収穫して食べること！



！学期の給食が終了します！

生徒のみなさんは、青ヶ島中学校での給食は初めてでしたね。味や量はいかがでしたか。小学生の時に比べると、量が格段に増え、最初はとまどう様子も見られました。今ではみなさん頼もしく完食してくれて、調理員一同嬉しい限りです。給食準備や片付けも、だんだんと慣れてきて、下級生をリードしてくれてありがとう。2学期もおいしく安全で楽しい給食を準備しているので、楽しみにしててください。

暑い夏こそ、おいしいものをたくさん食べて、元気に過ごしてくださいね♪

