



7月の給食は、旧給食委員の生徒考案の献立を予定しています！！

3月に今の2・3年生旧給食委員が栄養バランスや食べたいものなどを考慮して考えた献立を実施します。「給食タイムス」でも、献立のコンセプトやポイントを紹介します。お楽しみに。

水分補給はこまめに！！

例年よりも早い梅雨明けとなり、猛暑が毎日続いています。水分補給は十分にできていますか。自分で自分の体調を整えましょう。のどが渴いてから水を飲むのでは遅いです。のどが渴かないように定期的に水分を補給することが大切です。長時間の運動時や、大量の発汗があるときは、体内から水分とともにナトリウムなどの電解質も失われているため、スポーツドリンクを飲みましょう。

また、体内の水分の状況は尿でも確認できます。体内の水が足りなくなると尿の量を少なくすることで対応します。不要な物質を少量の尿で排せつすることになるので、物質の濃度は濃くなり、尿の色も濃くなります。濃い少量の尿が排せつされるときは、体内の水分が足りなくなっている可能性が高いです。

甘い清涼飲料水の飲みすぎには注意！！
たくさんの糖分を摂取してしまうので、飲みすぎには気を付けてください！

たんさんいんりょう 炭酸飲料	こうちやいんりょう 紅茶飲料	いんりょう スポーツ飲料	かじつけいんりょう 果実系飲料	てい 低カロリー飲料	いんりょう 乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

給食室の挑戦～太巻き寿司と水無月～

6月の給食では、太巻き寿司と水無月を作りました。どちらも初挑戦のメニューです。太巻き寿司は千葉県郷土料理で、切り口でお花や蝶、文字などの模様を描きます。美しい千葉県の食文化を生徒たちに食べて知ってほしいと思い、給食で提供しました。模様はバラの花。太巻き寿司は作るのにとっても手間と時間がかかります。調理員さんの尽力により、この日は全部で36本の太巻き寿司を作りました。

水無月は6月30日に京都で食べられている和菓子。半年の罪やけがれをはらい、残り半年の無事を祈って食べるものです。甘いいうろろの上に、あずきとうぐいす豆をのせて作りました。豆が苦手な人にとっては、食べにくいと感じたと思いますが、一方でランチルームで食べていた3年生の中には、水無月をおかわりした人も！！好みが見られるメニューでした。

調理員さん3人で巻き上げます



バラの花模様



丁寧に混ぜてなめらかに



三角形に切り分け

