



給食だよ

令和8年7月

江東区立第二亀戸中学校

令和8年7月17日

栄養士

～いよいよ夏休み！暑さに負けない体づくりをしましょう～

待ちに待った夏休みです。休みが続くと、夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんが食べられなかったりと、生活のリズムが崩れやすくなってしまいます。学校があるときと同じように、早寝・早起きと、朝・昼・夕の3回の食事を食べることで暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



前期の給食は7月17日（金）で終了します。給食室では、夏休みの間に調理員さんたちが点検や清掃の作業を行ってくださいます。夏休み明けも美味しく安全な給食を提供できるように頑張ります。9月1日（火）に、元気みなさんに会えることを、調理員さんと楽しみにしています。

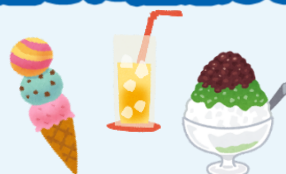
夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう！



食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏バテを起こしやすくなります。とくに朝食は毎日しっかり食べるようにしましょう。

②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう！



冷たいアイスやジュースを一度にとり過ぎると、胃や腸の働きを悪くしてしまうことがあります。量とタイミングに気をつけるようにしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう！



太陽の光をしっかりと浴びて育った夏野菜には、水分や、体の抵抗力を高めるビタミン A、暑さによるストレスに体が負けないようにするビタミン C が多く含まれています。積極的に食べるようにしましょう。



献立紹介



7月3日（金）は、抹茶ミルク揚げパン、ココア揚げパン、コーンシチュー、ツナ入りゆで野菜、牛乳でした。全校生徒を対象に実施したリクエスト給食のアンケートで、1位に選ばれた揚げパン2種を献立に取り入れました。今回は、その揚げパン2種の作り方をご紹介します。

材料（4人分）

＜抹茶ミルク揚げパン＞

揚げ油	適量
コッペパン	4個(1個40g)
抹茶パウダー	小さじ1/2
スキムミルク	大さじ1
砂糖	大さじ2

＜ココア揚げパン＞

揚げ油	適量
ミルクツイストパン	4個(1個40g)
ミルクココアパウダー	大さじ3と1/2

作り方

- ①抹茶ミルク揚げパンとココア揚げパンの粉類をそれぞれ混ぜ合わせる。
- ②熱した油で、パンの周りがほんのり色づくまで揚げて、バットで油を切っておく。
- ③それぞれ粉類をまぶしかける。

※ご家庭では袋を使って粉をまぶすと簡単です。

抹茶ミルク揚げパンはお好みで砂糖の量を調整してください。

夏休みのおやつとして、揚げパンはいかがでしょう？



旬の食材が給食室に納品されました



給食室に納品された旬の食材をご紹介します。とうもろこしは、スチコンで蒸して、ぜいたくに1人1/3本を提供しました。色が濃くてきれいなきゅうりとなすは、刻んで山形のだしにしました。すいかは、その時期の美味しいものを八百屋さんが選んでくれます。ぶかぶかと水に浮かぶ様子が涼しげです。

