

給食だより

平成25年7月 さいたま市立大成小学校

暑い夏がやってきました。暑くなると食欲がなくなってしまうますが、食事をせず十分な栄養がとれないと、夏バテや夏風邪の原因になります。そこで夏を元気に過ごすためのポイントを考えてみました！

◆1日3食、時間を決めて食べる◆



規則正しい食事こそ、夏バテ防止の基本です。
だらだら食べをしないで1日のリズムをしっかり持ち、食事時間を決めて食べましょう。

◆たんぱく質をしっかり取る◆



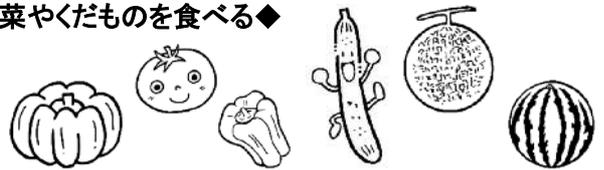
「主食だけ」の食事は栄養がかたより、体調を崩す原因となります。体をつくるたんぱく質の多い食品も一緒に食べましょう。

◆冷たいものをとりすぎない◆



冷たいもののとりすぎは体力を低下させ、食欲も減退させてしまいます。また、暑さで衰えている消化機能にもぶらせてしまうので注意が必要です。

◆野菜やくだものを食べる◆



夏は汗と一緒にビタミン類が失われます。こまめに水分補給をするとともに、野菜やくだものなどでビタミン類をたっぷり補給しましょう。

「う」のつくものを食べよう？！

昔から、7月下旬、暑さの盛りの時に「う」の字のつくものを食べるとよいと言われてきました。うどん、梅、うなぎ、うり(今のきゅうりなど)これらの食べ物体は冷やす働きがあったり、疲れを取ってくれる働きがあります。

江戸時代、戯作者で博物学者の平賀源内が「土用の丑の日はうなぎの日」の名コピーを作り、今もこの日にうなぎが食べられています。うなぎはたんぱく質が豊富な上に、ビタミンAが一般の魚の100倍もあるので夏の暑い時期には欠かせない食べ物なのです。今年の土用の丑の日は7月22日です。給食ではうなぎの代わりに…あなごを取り入れます！

枝豆(18日)

夏を代表する食べ物1つが枝豆！枝豆は大豆の若い実で、枝つきのまま収穫するために「枝豆」と呼ばれるようになりました。大豆と野菜の両方の栄養の特徴があり、たんぱく質、カルシウム、食物繊維、ビタミンを多く含みます。塩ゆでにして素材の味を楽しんだり、ご飯に混ぜたり、炒めたり、ずんだもちなどの和菓子などにも大活躍です★
18日は4年生が枝取りをしてくれます。素材の味を知ってほしいので塩ゆでにして食べてもらいます。

☆今月の行事食☆

七夕 5日(金) 7月7日は七夕です。かささぎに運ばれてきた「彦星」は1年に1度、七夕の夜に天の川を渡り「織姫」に会いに行くという有名なお話です。七夕の夜、水を張ったたらいに星をうつし、その星明りで針に糸が通せると裁縫が上手になると言われています。給食では、「七夕汁」を作ります。めんは天の川、麩とかまぼこは星をあらわし、だいこんとにんじんは短冊の形にします。フルーツポンチも星型のナタデココとパインを使います☆☆

今月の注目食材！

とうもろこし(11日)

こちらも夏を代表する食べ物です。コロンブスがヨーロッパへ持ち込み、世界に広まりました。炭水化物が多く、ビタミン、食物繊維も多く含まれます。炒めたりスープやサラダで大活躍ですが、この時期はやはり蒸したものをガブリッがオススメ☆11日は2年生が皮むきをしてくれます。とうもろこしの「ひげ」と「粒」の数は同じです。機会があったらぜひ数えてみてください。蒸したとうもろこしは甘みがあり絶品です！