

# 7月給食だよ!

平成30年6月29日  
さいたま市立宮原小学校  
家庭教



暑い日が続き、「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、夏バテ気味の人も多いのではないのでしょうか。夏バテ対策には規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をする事が基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。



## 夏野菜がおいしい季節になりました!

これらの野菜は、夏に旬を迎えます。夏の野菜は、赤・黄・緑など、色の濃い野菜が多く、栄養が豊富です。また、水分をたくさん含んでいるものも多いので、夏を元気に過ごすためには積極的に食べてほしいです。給食では、「夏野菜のからあげ」「夏野菜カレー」など、夏野菜を使用した献立がたくさん登場します。旬の野菜をおいしくいただきましょう。

### トマト

赤色の成分を「リコピン」と言います。リコピンは、夏の強い紫外線によって起こる肌荒れや、生活習慣病などの病気を予防する効果があります。



### 枝豆

枝豆は、青くて未熟な大豆を収穫したものです。「畑の肉」と呼ばれる大豆と同じく、良質なたんぱく質を含んでいます。



### ゴーヤ

独特の苦みの成分は、「モルデシン」と言います。胃液を分泌させて、食欲を増進させる働きがあるため、夏バテ予防に効果的です。



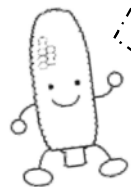
### かぼちゃ

栄養価が高い野菜とされていて、免疫力を高める「カロテン」やビタミン類が豊富です。野菜の中ではでんぷんやたんぱく質も多く含んでいます。



### トウモロコシ

アミノ酸が豊富です。疲労回復に効果がある「アスパラギン酸」、脳の働きを助ける「グルタミン酸」、免疫力向上や脂肪燃焼促進効果がある「アラニン」を含んでいます。



### なす

紫色の皮には「アントシアニン」という色素が含まれています。ブルーベリーに含まれる色素と同じで、疲れ目の回復に効果があるとされています。



## 熱中症を予防しましょう



熱中症とは、気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって、脱水や体温が高い状態になり、体温を調整する機能が働かなくなってしまうことです。放置すると死に至ることもあります。熱中症を予防するには、こまめに水分を補給することが大切です。また、無理をせず、適度に冷房を活用しましょう。

### スポーツ飲料を凍らせて持ち歩いてもいいの?

糖などを含む液体は水よりも凍りにくく溶けやすい性質があります。そのため、溶け始めは濃く、溶け終わりは薄いので凍らせない方が良いでしょう。また日常的にスポーツ飲料を飲むと、塩分や糖分のとりすぎになります。普段は水や麦茶などを飲みましょう。

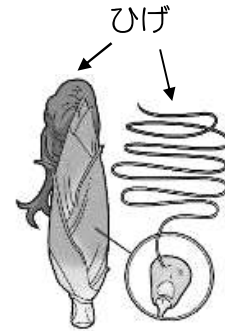


## 旬を味わう

### トウモロコシ

7月4日(水)に、3年生による「トウモロコシの皮むき」を予定しています。皮をむいたトウモロコシは、蒸して給食に出します。

トウモロコシの先端からは「ひげ」のようなものが出ています。これは、トウモロコシの「めしべ」です。トウモロコシの1粒から1本出ているので、ひげの本数と、トウモロコシの粒の数は同じになります。粒は1本約600粒です。機会があったら、ぜひ数えてみてください。



### そら豆のさやむき体験

6月1日(金)、2年生による「そら豆のさやむき」を行いました。「先生見て!」「皮の中がふわふわ!」「小さいのと大きいのがあったよ!」など、様々な発見をしながら、一生懸命むいていました。そらまめは、その日の給食で塩ゆでにして提供されました。



## 6月の一コマ

### なかよし給食がありました

6月5日(火)に、なかよし給食を行いました。宮原小学校では、年に3回、1年と6年、2年と4年、3年と5年の兄弟学級が、各クラスで一緒に給食を食べます。みんなで楽しみながら団らんの一時を過ごしていました。

