

7月給食だよ

江戸川区立
新田小学校

★七夏の行事食—そうめん—



毎年7月7日ご節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜やたまご、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



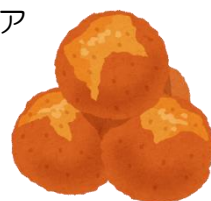
きゅうしよくかつどう 給食活動のお知らせ

★7月9日(水): 郷土料理(沖縄県)・誕生日給食

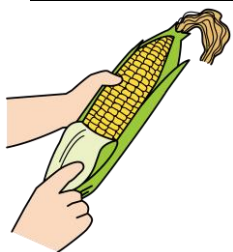


『クファージュシー』は、豚肉と野菜が入った炊き込みご飯です。沖縄の方言で「クファ」は硬い、「ジュシー」は炊き込みご飯を意味するそうです。『ゴーヤチャンプルー』は、苦味のあるゴーヤを豆腐やたまごで炒めた料理です。沖縄の方言で「チャンプルー」は、ごちゃまぜという意味があります。『アーサ汁』のアーサは、あおさのことで、古くから親しまれてきた食材のひとつです。

誕生日給食のデザートとして、『米粉のサターアングギー』を作ります。給食では、黒糖や米粉などを使って作ります。



★7月16日(水): とうもろこしの皮むき体験(2年生・うみかぜ学級)



2年生のみなさんとうみかぜ学級のみなさんで、とうもろこしの皮むき体験を行います。皮むきをしたとうもろこしは、給食室できれいに洗ってから、茹でて、給食の時間に登場します。

【保護者の皆様へ】

1学期は、7月17日(木)で給食が終わります。給食当番の人は、白衣を持ち帰りますので、洗濯をして、9月1日(月)の始業式に持たせてください。よろしくお願いいたします。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養バランスも意識してみよう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識しての飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

あま 甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うものがおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

