

給食だより 7月号



令和 5年 6月 30日
江戸川区立平井西小学校
校長 藤澤 優子
栄養士 兼岡 沙弥香

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。

熱中症を予防するには、たっぷりと睡眠をとり、朝ごはんをしっかりと食べること、こまめに水分補給を行うことが大切です。のどが渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとりましょう。



ねっ ちゅうしょう よ ぼう
熱中症予防

4つのポイント



<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり」

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標は、

ただ しせい じょうず た
「正しい姿勢で上手に食べよう！」です。



しょくじ とき しせい ふ かえ
◎食事の時の姿勢を振り返ってみましょう！

ひだり え しせい てほん
左の絵は、よい姿勢のお手本です。

よい姿勢は、背中が曲がっていないので、おなかの中の胃や腸もつぶれず、食べ物の消化もよくなります。

※ひじをついたり、おわんを持たないで食べる姿勢はよくありません。気を付けましょう。

7月の給食について



★七夕(7月7日)

七夕は五節句の一つです。中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。願いごとを書いた短冊を笹の葉に飾ります。

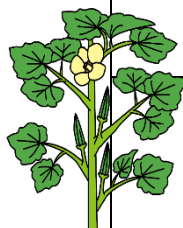
七夕の行事食には、そうめんがあります。織姫のつむぐ糸や、「天の川」に見立てて食べられます。そうめんは、平安時代に七夕の儀式で供えられていた「索餅」がもとになっています。

索餅とは…小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。



★夏野菜を食べよう!

夏野菜は、水分を多く含んでいるので、体の熱をとるはたらきがあります。また、旬の時期は栄養価もアップします。暑い夏を元気に過ごすために、栄養のある夏野菜を食事に取り入れましょう!



<p>えだまめ</p>	<p>大豆のさやを青いうちに収穫したものが、えだまめです。たんぱく質やビタミンが多く、大豆と緑黄色野菜のいいところを両方もっています。特に、体の疲れをとる栄養素が豊富です。</p>
<p>オクラ</p>	<p>オクラのネバネバは、胃の粘膜を守ったり、消化を助けたり、血圧を下げたりなど、体にうれしいはたらきが色々あります。給食では、七夕の日の「そうめん汁」に入ります。切り口が星型に見えますよ♪</p>
<p>ズッキーニ</p>	<p>見た目はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。かぼちゃは完熟してから食べるのに対して、ズッキーニは花が咲いてから5~7日後の未熟果を食べます。イタリア料理ではズッキーニの花も食べるようです。</p>
<p>とうもろこし</p>	<p>とうもろこしの粒には、ビタミンやミネラルなどの栄養がたっぷりつまっています。体のつかれをとったり、スタミナをアップさせたりしてくれるので、夏バテ予防にぴったりの野菜です。皮をむくと鮮度が落ちるので、調理する直前に皮をむきましょう。</p>
<p>なす</p>	<p>なすは、90%以上が水分のため、食べると体を内側から冷やすはたらきがあります。給食では、夏野菜カレーに入れます。油との相性があるので、素揚げして使います。</p>

