

うまのきゅうしよく 7月

令和6年7月19日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山 美和子

1学期の給食も無事終了し、いよいよ、子供たちが待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、夜食やおやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。楽しい夏休みを過ごすためには、健康第一！規則正しい生活を心掛けましょう。



夏バテしない食生活を!

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、規則正しい食生活が基本です。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増し、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心掛けましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気を付けましょう。



★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



うきたの食育 そら豆のさやむき(2年)

6月18日(火)の1時間目に、2年生がそら豆のさやむきを行いました。さやの特徴や、匂い、豆の数を観察しながら、丁寧にさやむきをすることができました。さやむきしたそら豆は、給食室で塩ゆでし、ゆでそら豆として提供しました。教室を回ってみると、「美味しい！」と食べている児童が多く、旬の食材の味をしっかりと味わうことができていました。



とうもろこしの皮むき(3年)

7月1日(月)には、3年生がとうもろこしの皮むきを行いました。皮やひげを丁寧に取り除きながら、「ひげと実がつながっている」「皮は何枚も重なっている」など、多くの点に気付くことができました。とうもろこしは、塩ゆでて給食で出しました。むきたてのとうもろこしはとてまあまく、どの学年もよく食べていました。これからも、給食を通して、いろいろな食材に触れて、食べることの楽しさを伝えていきたいと思います。

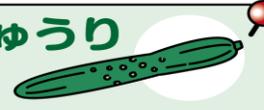


野菜を食べていますか?

野菜は、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。夏野菜は水分を多く含むので水分補給にもなります。夏休み中にぜひ、夏野菜を食べましょう。

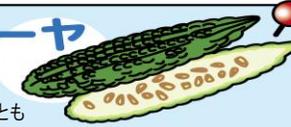
きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。



ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。



なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。



かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。



ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。



とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。



トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。



オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。



えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。



給食レシピ「オレンジフレンチトースト」

6月に給食で出たメニューです。牛乳を使わず、オレンジジュースを使うので、さっぱりしていて暑い夏にぴったりです。給食では、オーブンで焼きますが、フライパンでの作り方を紹介します。夏休みの朝ごはんにも、お子さんと一緒に作っててください！



＜材料 4人分＞

- 食パン 4枚(6か8枚切)
- オレンジジュース 100cc
- 卵 2個
- 砂糖 大さじ4(35g)
- マーマレードジャム 大さじ2
- バター 10g

＜つくり方＞

- ① オレンジジュース、卵、砂糖、マーマレードを混ぜ合わせる。
- ② 食パンの両面を①にくぐらせる。(少しの間つけておくと味がしみこみます)
- ③ フライパンを熱し、バターをとかし、弱火で②を両面焼く。片面こんがり焼き目がついたらひっくり返すのがポイントです！

9月の給食は、9月3日(火)から始まります。