

7月給食だより

令和5年7月3日
江戸川区立東葛西小学校
栄養士 ー 直子

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★習い事などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など



夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は7/30)	お盆 (7/15または8/15 前後)
季節の節目となる「五節句」の一つ。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。	立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。	亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもともになっています。
		

給食のレシピより

～スタミナ納豆～

7月10日（月）に登場予定です♪

【材料 5人分】

ごま油 小1
しょうが 少々
にんにく 少々
鶏ひき肉 50g
ねぎ（万能ねぎ）10g
しょうゆ 小2
三温糖 小1
酒 小1
タバスコ 少々
ひきわり納豆 60g

【作り方】

- ①野菜はみじん切りにする。
- ②ごま油でしょうが、にんにくから順に炒める。
- ③火が通ったら、調味料で味付けする。

*鳥取県の学校給食で人気のお料理です。
納豆の独特のにおいをにんにくやタバスコを加えることでやわらげ、おいしくいただけます。

