

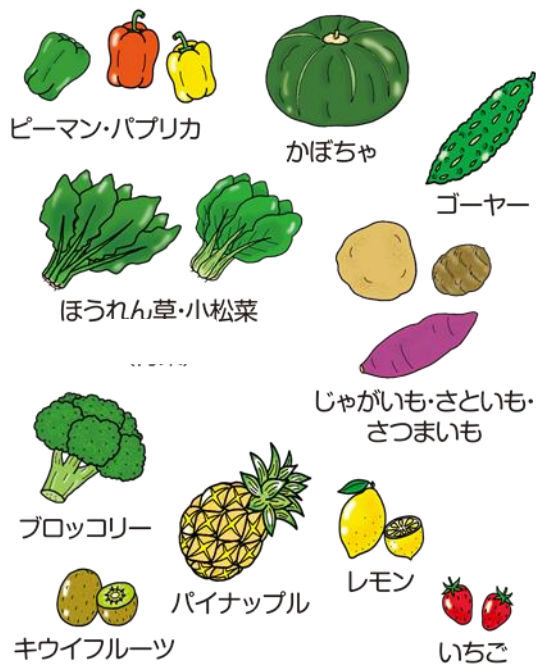


いよいよ夏本番です。梅雨の時期には、じめじめとした暑さが続き、梅雨が明けるとさらに暑さが増し、本格的な夏を迎えます。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。夏が旬の野菜や果物は、暑さ対策にも有効です。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

ビタミンチャージで夏を健康に！

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスが取れた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏風邪をひいたり、疲れやすくなったりします。そこで特に意識して取りたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミン C はストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミン B₁ は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。特にアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識して摂りたい栄養素です。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB₁を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB₁のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などと共に体外に出やすいので、毎日しっかり摂りましょう。

旬の野菜に触れましょう。

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」です。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。

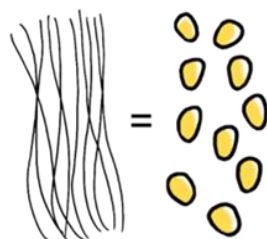
実がなるのは雌花

とうもろこしの実がなるのは雌花の根元です。雄花は茎の先端にあります。



ひげの数と実の数は同じ

ひげはめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。



ひげはめしべ

先の毛はめしべです。よく見ると1つ1つのつぶの先まで伸びています。



ぷっくりジューシーなら水から、シャッキリ感なら沸騰してから

ぷっくりしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリしたものが好きならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3～5分でゆであがりです。



7月14日（火）は2年生がとうもろこしの皮むきを行います。むいたとうもろこしは、蒸しとうもろこしにして、当日の給食で提供します！

ペロリンレシピ

6月の給食で児童から好評だったメニューです。児童から、「レシピが欲しいです！」との声が多数寄せられたので、給食だよりでもご紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください♪

《ちんすこう(10枚分)》



*材料

- 薄力粉 70g
- ラード 30g
- 砂糖 25g
- 塩 0.2g (ひとつまみ)
- 白すりごま 2g

*作り方

- ① ラードは電子レンジで600W 20秒くらい加熱し、溶かしておく。オーブンは180℃で予熱しておく。
- ② ①に砂糖を入れて混ぜて溶かしたら、薄力粉、塩、白すりごまを入れてよく混ぜてまとめる。
- ③ ラップに包んで冷蔵庫で20分程寝かせる。
- ④ 10等分にしながら楕円に成形する。
- ⑤ 180℃のオーブンで10分程焼く。
- ⑥ 焼き上がりはとても柔らかいので、冷めるまで触らない！！

※ラードを使うことで、ちんすこう特有のサクサク、ホロホロとした食感になります。白すりごまは入れなくてもおいしく作ることができます。