

給食だより



江戸川区立南葛西第二中学校
令和元年.7月号

ジメジメした梅雨が終わると本格的な夏がやってきます。熱中症になりやすい季節ですので、栄養と休養をしっかりととり、こまめに水分補給をしましょう。夏が旬の野菜には、水分やビタミン類が多く含まれています。汗で失われた水分を補ってくれたり、暑くてほてった体を冷やしてくれたりします。食卓に上手に取り入れましょう。



「瓜」がつく漢字

7月頃に旬をむかえる野菜や果物には、「瓜（うり）」という字がつくものがいくつかあります。



7/11(金)
「夏野菜の
カレーライス」
7/18(木)
「肉かぼちゃ」

①南瓜 (かぼちゃ)

中央アメリカ原産のこの野菜は、16世紀に九州へ渡りました。カンボジアから伝わった為、日本名がこの名前になったそうです。カロテンが豊富で、肌や粘膜を保護し、免疫力を高める為、風邪の予防に効果があります。



②冬瓜 (とうがん)

旬は夏なのに「冬」という字が使われているのは、この野菜の皮をむかず、丸のまま保存すれば冬までもつことからです。小ぶりでも4~5kg、大きいものでは10kg位になります。固い緑色の皮をむいて調理します。



7/4(木)
「冬瓜汁」



7/9(火)
7/10(水)
7/17(水)
「サラダ」
7/11(木)
「うどん」

③胡瓜 (きゅうり)

夏野菜の代表といえるこの野菜は、約95%が水分でできています。日本で栽培が盛んになったのは、昭和初期のことです。サラダなど生で食べたり、漬物にしたりします。新鮮さを見分けるのは「イボ」。とがっているほど新鮮です。



④西瓜 (すいか)

紀元前5,000年前には南アフリカで栽培されていたという果物です。日本に伝わったのは、平安時代ですが、黒の縞模様の品種が出てきたのは明治時代です。水分補給とともに体を冷やす働きがあるので、夏におすすめの果物です。

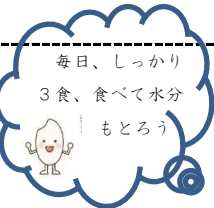


7/4(木)
「小玉スイカ」

「水分」の上手なとり方

①1日3回の食事から

★水分は、朝・昼・夕の食事にもたっぷり入っています。



②野菜や果物から

★夏野菜には、体温を下げる働きがあります。



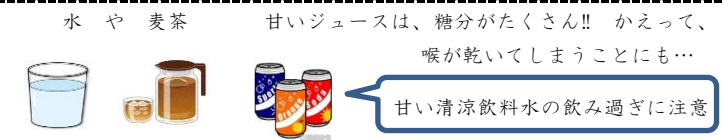
③喉がかわく前に適量を飲む

★「喉がかわいた」と感じた時にはもう水分切れ。



④適した飲み物を

★水や麦茶がおすすめ。



今月の魚「うなぎ」

うなぎの旬は冬ですが、夏の「土用の丑の日」に食べる風習があります。昔、夏にうなぎが売れず困ったうなぎ屋が平賀源内という人に相談をしました。丑の日の「丑」に合わせて、「う」のつくもの(牛や瓜など)を食べると夏負けしないといわれていたことから、平賀源内は店先に「本日、土用丑の日」と貼りだすように勧めました。すると、そのうなぎ屋は大繁盛。他のうなぎ屋もそれを真似して、土用丑の日とうなぎを食べる風習が広まったそうです。

うなぎには、夏バテ予防に大切なビタミンB1やビタミンAなどの栄養素ミネラルが豊富です。また、消化吸収が良く、冷たい物を摂り過ぎて疲れている胃腸にも優しい食材です。夏にぴったりのスタミナ食材です。

今月の給食目標

暑さに負けない体を作ろう!



2019年の「土用の丑の日」(土用の期間におとされる丑の日)は、7月27日(土)、今年は1回です。

