



給食だより 7月

学校が再開して1カ月、皆さん体調はどうですか？
暑い日が続くと、食欲が落ちて口当たりの良い、冷たいものがほしくなりますが、摂りすぎると胃腸に負担がかかり、かえって三度の食事がしっかり食べられなくなります。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけて、夏を元気に乗り切りましょう。

暑い夏をのいきるために



① のどが渇く前に飲みましょう

「のどが渇いた」と感じた時は、もう体の水分不足です。

また、一度にたくさんの量を飲むと胃腸に負担がかかり、食欲がなくなってしまいます。1日を通して、こまめに少しずつ飲むのがポイントです。



③ 飲み物の種類に気をつけましょう

糖分の多いジュースや炭水飲料では水分はうまく補給されません。

また、甘い飲み物の摂りすぎは肥満やむし歯の原因になります。普段は水、お茶、牛乳等で水分補給をし、運動などでたくさん汗をかいた時はスポーツ飲料を追加するなど、うまく使い分けましょう。



おやつを食べ方を工夫しましょう

○時間を決めて食べましょう

時間を決めずだらだらと好きなおやつを食べていると大切な食事が食べられなくなります。夏バテを防ぐためにも、おやつは時間を決めて食べましょう。

◎おすすめおやつ

○量を決めて食べましょう。

お菓子には砂糖や油が使われていて、食べすぎると肥満や虫歯の原因にもなります。お皿に取り分けるなど、量を決めてから食べましょう。

➡ ヨーグルトやチーズ、果物など

② 冷たい物のとれすぎに注意しましょう

暑い日が続くと、冷たいものを口にすることが多くなります。冷たいものの食べ過ぎや飲みすぎは、胃腸の調子を崩しやすいので注意しましょう。



④ 食べ物からも水分補給をしましょう

水分補給は飲み物からだけでなく、例えばごはんや汁もの、生野菜からもとることができます。また、夏が旬の野菜や果物には水分のほかにミネラル分も多く含まれています。1日3回の食事で栄養と水分をしっかりとりましょう。



7月7日は七夕(たなばた)です

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚したのですが、だんだん仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったそうです。その2人が年に1度会えるのが七夕だったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

給食にも七夕メニューが登場します。



☆ばらすし ☆星のコロケ
☆七夕汁 ☆七夕デザート



☆☆栄養素について知ろう☆☆ ~ビタミンD

ビタミンDは食べ物からカルシウムが吸収されやすくなるよう助けたり、歯や骨にカルシウムを届けたり、丈夫な骨や歯をつくる役割もあります。

ビタミンDが不足すると、骨の成長に影響が出やすくなったり、虫歯になりやすくなったりします。ビタミンDを多く含む食品として、鮭、秋刀魚、かつお、にしん、うなぎ、しいたけなどがあります。また、しらす干し、煮干しはカルシウムとビタミンDの両方が手軽にとれるため、骨を強くするのに適した食材です。

また、ビタミンDは日光を浴びることで体の中に作られるので、外に出て運動することも重要です。ビタミンDをしっかりとるためには、運動と食事のどちらも大切にしたいですね。

~給食献立より~ 豚肉の黒酢炒め



《材料(4人分)》

豚もも肉	160g
しょうゆ	小さじ1
しょうが	1片
料理酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1
揚げ油	大さじ2
たけのこ	60g
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/2個
サラダ油	小さじ4
干しいたけ	4g
赤ピーマン	1/2個
ピーマン	1/2個

中華スープ	小さじ1
さとう	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
ケチャップ	小さじ1
黒酢	小さじ1
片栗粉	小さじ2

《作り方》

- ① 豚もも肉を調味料Aで味付けし、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② たけのこ、にんじんは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは半分にして薄く切る。
- ③ 干しいたけは水で戻して切る。赤ピーマン、ピーマンは乱切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し②を炒め、火が通ったら③を加えさらに炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、調味料Bで味をととのえる。
- ⑥ 最後に水溶き片栗粉を入れて火を通してできあがり。