

# 7月給食だより



## 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・夜の3食を規則正しくとる



★塾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。

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。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなった原因になります。

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。

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。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



### なつやさい さんじょう 夏野菜レンジャー参上

夏バテや熱中症にならないように水分や塩分を摂ることも、もちろん大切だけどぼくたち夏野菜も食べてほしいな。ぼくたちは太陽から出る紫外線から肌を守ったり、胃腸を調えたりする働きもあるんだ! 夏野菜をたくさんたべて暑さに負けず元気にすごそうね!



## ●とうもろこしの皮むき(1年生)

7月13日(木)の給食では、立川産のとうもろこしを使い、ゆでとうもろこしにします。1年生に、全校分250本のとうもろこしの皮むきのお手伝いをしてもらいます。夏の野菜の話やとうもろこしのひげや粒の話をした後、観察をしながら皮むきをしてもらう予定です。



## とうもろこし

やさいのはなし

米、麦とならんで「世界の三大穀物」のひとつに数えられる作物ですが、熟していない実は野菜として食べられています。さまざまな加工食品に使われるほか、家畜のえさや工業製品、燃料にも姿を変えます。日本では野菜として食べますが、その主な栄養はからだのエネルギーとなる炭水化物が多く、たんぱく質、ビタミンB1、B2、Eや、食物繊維、カルシウム、マグネシウムなども豊富です。

■調理法による栄養価の違いはあるの? とうもろこしは茹でてでも電子レンジで加熱しても、生の時の栄養価と大きな違いはなくしっかり栄養を摂ることができる野菜です。加熱することで、甘みも増しおいしく食べられます。



ヒゲの数と実の数は同じです。購入するときは、ヒゲがびっしりと多いものをえらびましょう!

### 夏バテ予防に夏野菜を!

夏野菜といえば、きゅうり、ピーマン、なす、とうもろこし、トマト、オクラ、枝豆などたくさんありますね。夏野菜は火照ったからだをクールダウンする水分やミネラルが多く含まれています。特にとうもろこしに含まれる糖質は消化吸収がよく夏バテによる疲労回復効果や食欲がない時でもさっぱりと食べられて、エネルギーチャージに効果的です。アイスなどのおやつ代わりにとうもろこしを出してみてもいいかも!

## ～ たなばた汁 ～

材料 (4人分)

たまねぎ 1/6個  
しいたけ 1個  
にんじん 1/4本  
小ねぎ 適量  
そうめん 1/3束

塩 小さじ1/4  
酒 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1.5  
だし汁 3カップ

星形の型抜き (にんじん型抜き用) 1つ

おうちでつくろう! 給食レシピ

### Let's cook!

- ① たまねぎ、しいたけは薄切りにする。にんじんは輪切りにして、星形に型抜く。小ねぎは小口切りにする。そうめんはゆでておわんにもっておく。
- ② 鍋にだし汁をいれ、温まったら小ねぎ以外の野菜を加え煮る。
- ③ 火が通ったら調味料で味を整え、小ねぎを散らす。
- ④ そうめんの入ったおわんに汁を盛り付けてできあがり。

★ 子どもに型抜きのお手伝いをお願いするのもおすすめです。生のにんじん型抜きと固いので、輪切りにした後レンジで1分程度加熱しておくとうまくなりません。

