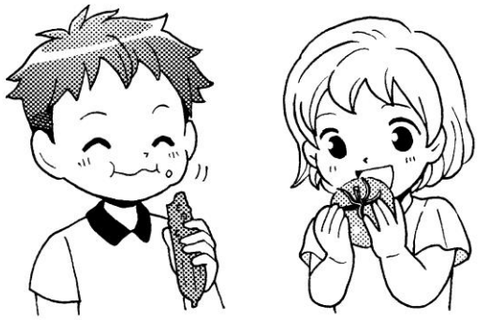
７月給食だより

令和５年６月２９日
足立区立足立入谷小学校
校　長　　田村　正弘
栄養士　　齊藤　絢子

各地で「山開き」や「海開き」が行われ、夏空がまぶしく感じられる季節がやってきます。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、冷たくて甘いおやつを食べ過ぎると、胃腸が疲れてしまい夏バテの原因にもなります。体の中も外も健康になるような生活を心がけましょう。

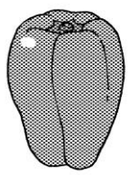
旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、１年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



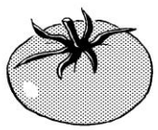
ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンには、血液をサラサラにする効果があります。



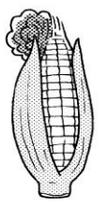
トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン（リコペン）やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含みます。

七夕ってどんな行事？

七夕の始まりは、７月７日の夜に天の川を渡って、年に１度だけ会うことを許された牽牛（彦星）と織女（織姫）の中国の伝説といわれています。

この日は、願い事を書いた５色の短冊やかざりを笹竹に飾り付けたり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

足立入谷小学校では７月７日に七夕給食を実施します。メニューは

- 七夕ちらし寿司
- そうめん汁
- お星さまゼリー　　です。

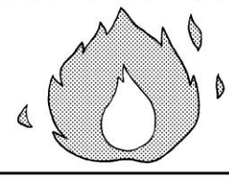
料理に星形の食べ物が入っています。お楽しみに！

暑い夏こそ栄養バランスを大切に　五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに３つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりとりましょう。

たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質
魚、肉、卵、豆・豆製品など	牛乳・乳製品、小魚、海藻など	野菜、果物、きのこなど	米、パン、めん、いも、砂糖など	油、バター、マヨネーズなど

おもに体をつくる

おもに体の調子をととのえる

おもにエネルギーになる