

7月の給食だより



平成30年7月
足立区立梅島小学校

6月の「もりもりウィーク」期間中は、多くの子どもたちが、自分の立てた目標を達成するために頑張っていました。いつもより、少しでも多く食べようという意欲が感じられ、全部の食缶が空っぽになるクラスもありました。

今月末には、夏休みを迎えます。体調に注意しながら、お子さんと楽しい夏休みをお過ごしください。

7月のめあて

夏の食生活と健康について考えましょう。

夏休み中は時間割もなく、1日を自由に過ごすことができます。しかし、同時に、生活リズムを乱してしまう落とし穴がたくさんあります。夏休みの間、子どもたちが元気いっばいに過ごせるように、生活の仕方を考えてみましょう。

早寝・早起きをして、朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんを食べて、毎日の生活リズムをしっかりとつくりましょう。朝ごはんを食べるためには、夜早く寝ることも、とても大切です。



上手に水分補給をしましょう！

真夏の暑い日や、激しいスポーツをした時などは、たくさんの汗をかきます。こまめに水分を補給しましょう。

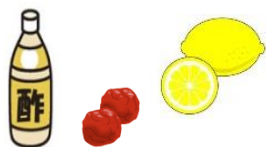
この時、甘い飲み物を飲みすぎると、満腹感で食事がおろそかになってしまったり、栄養バランスが崩れて疲れやすくなってしまいます。

普段は水かお茶などで水分をとる習慣をつけましょう。



夏バテにならないよう、しっかりと食べましょう！

夏バテは、食欲不振を引き起こします。栄養不足が心配されますから、暑い夏こそしっかり食べたいものです。食品を工夫して、夏バテを予防しましょう。



梅干しや酢、レモンなどでクエン酸をとりましょう。クエン酸は、疲労回復などに欠かせない成分です。



鉄やカルシウムなどの無機質を多く含む食品を、きちんととりましょう。



豚肉などビタミンB₁が豊富な食品をとりましょう。ビタミンB₁は、エネルギーが作られるのに必要です。

☆今月の行事食

いわしのひつまぶし



土用の丑の日といえば、「鰻の蒲焼」。ひつまぶしは、うなぎの蒲焼きを3つの食べ方で楽しむ料理です。

1 杯目 茶碗によそってうな丼に。

2 杯目 薬味をたっぷり入れて。

3 杯目 お茶漬けにして。

給食では、いわしの蒲焼きを細かくして、丼ぶりにしました。

ぜひ、ご家庭でもおためしください。

どよう うし ひ 土用の丑の日

「土用」とは立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間をいいます。立秋前の18日間を「夏の土用」といい、丑の日を「土用の丑の日」といいます。

江戸時代に「丑の『う』がつく食べ物は夏に負けない」といわれていたことから、「土用の丑の日」にうどんや鰻を食べる習慣がついたといわれています。

うなぎは疲労回復に役立つビタミンB₁・B₂が豊富な食べ物です。

今年の「土用丑の日」は、7月20日です。ぜひ、うなぎにチャレンジしてみましょう。

水分たっぷり！

夏野菜を

食べよう！！



今月の野菜

えだまめ



えだまめは、「畑の肉」と呼ばれる大豆の若いさやです。大豆と同じように、体を作ってくれるたんぱく質や、歯や骨を作るカルシウムがたくさん含まれています。

枝付きのほうが、日持ちもよく新鮮です。ネット入りのものであれば、その日のうちに食べてしまうのが良いです。

材 料

米	2合
もち米	1/2合
日本酒	小さじ1
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1
だし汁	2と1/4カップ
枝豆(茹でてさやからだしたもの)	60グラム
白いりごま	小さじ1

7月のレシピ

えだまめごはん



- ①枝豆は、茹でてさやから出したものを60グラム用意する。
- ②日本酒・塩・しょうゆ・冷ましただし汁・①の枝豆を合わせ、ご飯を炊く。
- ③炊きあがったら、白いりごまを混ぜる。

※今年も、夏休みにうめじま弁当コンクールを行います。ご協力をお願いいたします。