

7月の給食だより

今月の給食目標：後始末をきちんとしよう。

平成29年7月3日
さいたま市立西浦和小学校

蒸し暑い日々が続き、給食室でも毎日30度を超える中で作業をしています。子どもたちの「ごちそうさまでした！」の声を楽しみに、暑さ負けず調理員さんたちは頑張っています。

その中で、暑さのためか、以前よりご飯の食べ残しが多くなっているのが気になります。もうすぐ長い夏休みが始まります。健康に過ごしていた人も暑くなると食欲がなくなり、十分な栄養がとれないために体調をくずしやすくなります。体の成長に伴い、必要となる栄養量は多くなります。毎日の食事が「体づくり」につながります。規則正しい生活と食事で元気に夏を過ごしましょう。

夏の食生活

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べてしまうことはありませんか？暑い時はしっかり食事をとらないと、栄養がたよってしまい体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまいます。これが「夏バテ」です。

夏バテ予防 楽しい夏を元気に過ごすために次の6つのことに気をつけて生活しましょう！

朝ごはんをしっかり食べよう！




1日のエネルギーのもと朝ごはんです。夏休み中も必ず食べましょう。

冷たいものを飲みすぎたり食べすぎたりしない




冷たいもののとりすぎは、体力を低下させ、食欲もなくなります。

のどがかわいたら麦茶や牛乳など、水分補給をしよう！



清涼飲料水は砂糖が多く入っているので、よけいにのどが渇いたり、食欲がなくなります。

卵、肉、魚などのたんぱく質をしっかりろう！



暑い時によく食べるそうめんやざるそばですが、食べるときはたんぱく質も忘れずにとりましょう。

色のこい野菜を食べよう！



暑くなると、汗といっしょにビタミン類もからだの外に流れ出ます。色のこい野菜はビタミンを多く含んでいます。

冷房にも気をつけよう！



冷房のある部屋にずっといませんか？おなか冷えて、胃や腸のはたらきが悪くなります。

暑い夏こそ、しっかり食べたい野菜！

旬の野菜を食べることは、おいしいだけでなく、その季節の健康作りにも役立ちます。例えば、夏野菜には体を冷やす効果があり、冬野菜には体を温める効果があります。夏に旬を迎える野菜は、水分がたっぷり、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル、食物繊維がいっぱいです。

8月31日は「野菜の日」です

<p>かぼちゃ ビタミンE(A、C、E)が豊富。野菜トップクラスの栄養価の高さ。</p>	<p>ゴーヤ 緑のカーテンで一番有名に。ビタミンCが多く、苦み成分には、血糖値やコレステロールを下げる効果も。</p>	<p>なす ほとんどが水分で低カロリーな野菜。紫色の色素ナスニンは、血管をきれいにする。油と相性バツグン。</p>
<p>トマト ビタミンのほか、旨味成分も豊富。真っ赤な色のもとのリコピンは、体のさび付きを防ぐ。</p>	<p>とうもろこし 穀物としても食べられるほど栄養が豊富。胚芽部分には、ビタミン、ミネラルがたっぷり。</p>	<p>パプリカ・ピーマン ビタミンCが豊富。完熟した実の赤や黄の色のもと、カロテン。臭い成分のヒラジンには血液サラサラ効果も。</p>
<p>ズッキーニ カロテンやビタミンC、カリウムが豊富。油との相性がよく、カロテンの吸収率が高まり、免疫力アップや夏風邪の予防に効果。</p>	<p>しそ カロテンとカルシウムの量は、野菜でのトップクラス。香り成分には防腐作用がある。</p>	<p>オクラ ムチン(たんぱく質)やペクチン(食物繊維)ネバネバパワーで胃腸を守り、免疫力もアップ。</p>

◎夏野菜を使ったレシピを紹介します。親子で一緒に調理してみましょう！

さっぱりとして彩りのよい「トマトと卵のスープ」

【材料】・トマト…小1個・レタス…2枚・たまねぎ…1/2個・ベーコン…2枚・卵…2個・片栗粉…小さじ2・スープ4カップ(コンソメ2個)・しょうゆ…大さじ1・酒、みりん…各小さじ1・塩、こしょう…適宜

【作り方】
①トマトは湯むきし、角切りにする。たまねぎはスライス、ベーコンはせん切り、レタスはざく切りにする。
②煮立てたスープの中に、ベーコン、たまねぎを入れて煮る。
③しょうゆ、みりん、塩、こしょうで調味し、トマトを加える。
④水溶き片栗粉で、とろみをつけ、卵を流し入れる。

トマトのリコピンは、ビタミンEと一緒にとると働きがアップするので、オリーブオイルやごまと組み合わせると good!