



きゅうしょくだより

令和5年(2023年)7月

牧野小学校

夏の行事と行事食

夏の時期には、様々な行事があります。その中の一例を行事食と合わせてご紹介します。

暑さが日ごとに増して本格的な夏に向かっているのを感じます。蒸し暑くて食よくを落としがちになりますが、バランスの良い食事が必要な栄養を確保しないといけません。旬の食べものは、その時期に体が必要とする栄養を与えてくれます。夏を元気にすごしましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★熱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ひか控えましょう。

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。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米、胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

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。

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける 涼	日差しを避ける	水分・塩分補給	体調を整える
--------------------	----------------	----------------	---------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は 7/30)	お盆 (7/15または 8/15 前後)
季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。	立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。	亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。
そうめん	うなぎ うどん うの花 うり	精進料理 野菜の天ぷら いなりずし

カリっとかきあげ 大豆が好きになるかも!

～給食のこんだてより～

さくねんど きゅうしょく にゅうしゅうさくひん
昨年度の給食コンテスト入賞作品
ひらのしょうがつこう じどう かんが こんだて
平野小学校の児童が考えた献立です。
じどう アピールポイントは『大豆が苦手な人でも、コーンやさつまいもの甘みがあって食べやすいです。』
※児童の作品はさつまいもを使用していますが、夏の時期はさつまいもが調達しにくいので、かぼちゃに変更しています。

《作り方》

- ①材料を混ぜ合わせる。必要であれば水を入れて、まとまるくらい固さに調整する。
- ②165℃～170℃の油で揚げる。

- ざいりょう (5人分)
- 大豆(水煮)…25g
 - 人参(せん切り)…25g
 - 玉ねぎ(うす切り)…75g
 - かぼちゃ(せん切り)…50g
 - クリームコーン…25g
 - むぎ枝豆…25g
 - 米粉…35g
 - 濃粉…25g
 - 水…少々
 - 塩…少々
 - 揚げ油…適量