

きゅうしょくだより

令和5年(2023年)7月

※おうちの人といっしょに読みましょう。

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。

夏を楽しく元気に過ごすためには、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、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★ 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。

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	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

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。

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

<h4>暑さを避ける</h4>	<h4>日差しを避ける</h4>	<h4>水分・塩分補給</h4>	<h4>体調を整える</h4>
-----------------	------------------	------------------	-----------------

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】

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。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は 7/30) 🍷	お盆 (7/15または8/15前後) 🍆
<p>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、織織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>	<p>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」のつく物食べて、健康を願う風習があります。</p>	<p>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。</p>



カリっとかきあげ

大豆が好きになるかも!



材料 (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 ... 35g
- 澱粉 ... 25g
- 水 ... 少々
- 塩 ... 少々
- 揚げ油 ... 適量

～給食のこんだてより～

昨年度の給食コンテスト入賞作品
 平野小学校の児童が考えた献立です。
 児童の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、まとまるくらいに調整する。
- ②165℃～170℃の油で揚げる。