

7月の給食だより

令和4年6月30日
台東区立黒門小学校
校長 石田 隆

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏がきます。この時期は生活リズムがくずれやすく、暑さで食欲もなくなりがちです。朝昼晩の食事をしっかりして、熱中症の予防のため、こまめに水分補給をするようにしましょう。

7月の給食目標

「暑さに負けない食事をしよう」

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかりの飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



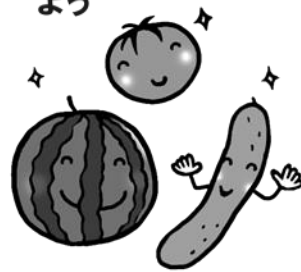
1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なたらきをします。とくに朝ごはは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

7月の行事食・いろいろな国・地域の料理

4日(月) 新潟県の郷土料理 『のっぺい汁』

新潟の季節の食材を煮込んで作る「のっぺい汁」。片栗粉や里芋などにより、汁が粘っているの粘っているという意味の「ぬっぺい」が「のっぺい」になったとも言われています。主に新潟県で有名な汁ですが、奈良県や島根県、熊本県でも作られる郷土料理です。

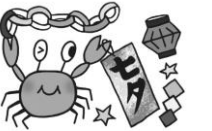
6日(水) ギリシャの料理 『ムサカ』

ムサカはギリシャの伝統的な料理で、なすとじゃがいもを使ったミートグラタンです。じゃがいも、ミートソース、ベシヤメルソースで3層にし、チーズをかけてオーブンで焼き上げます。ミートソースとベシヤメルソースの2種のソースがポイントです。



7日(木) 七夕の行事食 『ごもくさけちらし』『そうめん汁』『七夕ゼリー』

七夕の始まりは、7月7日の夜に天の川を渡って、年に一度だけ会うことを許された彦星と織姫の中国の伝説といわれています。七夕の行事食として、ちらしずし、そうめんを天の川に見立てたそうめん汁、七夕ゼリーを出す予定です。



19日(火) 土用の丑の日の行事食 『いわしのかばやき丼』『すいか』

今年の土用の丑の日は2回あり、「一の丑」は7月23日、「二の丑」は8月4日です。土用の丑の日には滋養があるものを食べることが昔からの風習です。うなぎがよく食べられますが、他にも「う」がつく食べ物、ウリ科の野菜(きゅうりやすいか)やうどん、梅干しなども行事食として挙げられます。給食では、うなぎの代わりにいわしを使った「かばやき丼」と、すいかを出す予定です。

