



給食だより

令和6年7月3日
新座市新開小学校
校長 八代 剛
栄養士 小林 文代

しっかり食べて夏バテ予防！！

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。熱くなり始めるこの時期は暑さに体が慣れていないので熱中症や夏バテが心配です。こまめな水分補給とともに、1日3度の食事をしっかりと食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。



旬の野菜を食べよう

今が旬の夏野菜は、暑い夏を乗り切るための栄養がたくさん含まれていることを知っていましたか？

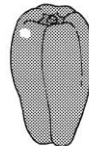
夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱をクールダウンしてくれます。

また、旬の時期の野菜は、たくさん収穫されて価格も安く、おいしいのが特徴です。

栄養もおいしさも満点の夏野菜を積極的に食事に取り入れましょう。

ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やたに含まれる青臭さのもとになるピラジニンには、血液をサラサラにする効果があります。



トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



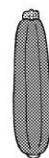
とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。



©少年写真新聞社2022

★★7月の献立について★★

5日は、『七夕献立』です。織姫と彦星が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕の食べ物には、小麦粉を練って紐状にし、油で揚げた索餅というお菓子があります。これを食べると、病気から体を守ってくれると言われていて、そうめんの原型になっているそうです。また、そうめんを天の川や織姫の織り系に見立てているという説もあります。給食では、天の川に見たてたそうめんと、輪切りにしたオクラの星を入れたそうめん汁を作ります。行事食や、旬のものを食べて季節感を味わいながら、食事を楽しんでくださいね。

8日は、『冬瓜のスープ』を提供します。「ふゆのうり」とかいて冬瓜です。夏が旬の野菜ですが、夏に収穫して冬まで保存できることから、冬の漢字が使われたそうです。冬瓜は水分が多くふくまれているため、たくさん汗をかく夏に食べてほしい野菜です。味わっていただきましょう。

1年生が、とうもろこしの皮むきをしてくれました!!

この日のとうもろこしは、新座市の農家さんが育てたとうもろこしです。とうもろこしは、とれたてがいちばんおいしく食べられるそうで、早朝の5時から畑にでて収穫して下さったそうです。農家さんにも来ていただき、子どもたちから、たくさんの質問をしました。また、とうもろこしのひげを取ったり、軸を折るのに苦戦したり、小さな虫を発見したり、とうもろこしの鮮やかな黄色におどろいたり…と、たくさんの学びと発見がありました。



甘くてとてもおいしいとうもろこしでした。地域で収穫された農産物を食べられることは、とてもありがたいことですね!!

朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

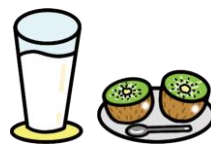
くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな
栄養素がとれる!



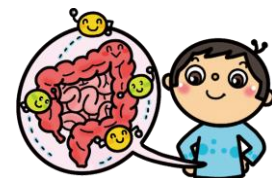
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で
簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして
くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。