

# 給食だより

平成25年7月

さいたま市立 美園 小学校

校長 川本 順一

旬の野菜がたくさん出まわる時期です。みずみずしい夏野菜は、汗として失われた水分を補います。夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜はビタミンがたくさん含まれています。体の調子を整え、病気に負けない体をつくるためにも旬の野菜やくだものを食べて、季節に対応できる体をつくりましょう。

## 7月の給食について

\* 7月が旬の野菜やくだものをたくさん取り入れました。

トマト、枝豆、かぼちゃ、なす、いんげん、ピーマン、きゅうり、おくら、ゴーヤ、とうもろこし、冬瓜、すいかなどを使う予定です。

16日のとうもろこしは、2年生とにじいろ学級で1時間目に皮むきをしてくれたものを蒸して給食で食べます。

\* 行事食は、5日に七夕(七夕汁、手作り七夕ゼリー)、19日に土用の丑(うな丼)です。

\* 郷土料理は沖縄です。郷土料理のジュシー、ゴーヤ、もずく、パイナップルが出ます。

## .....夏の食生活.....

夏の食事は、次のようなところに気をつけましょう。

### 1. 1日3食きちんと食べましょう

とくに朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べないと勉強もはかどらず、思いつき運動もできません。かならず食べるようにしましょう。



### 2. たんぱく質の多い食品をたっぷり食べましょう

たんぱく質の不足は、スタミナをなくします。卵、牛乳、肉、大豆製品など、消化のよいたんぱく質を多く含む食品を毎日食べましょう。



### 3. ビタミン類をじょうずにとりましょう

汗といっしょにビタミン類が、からだの外へ出てしまいます。ビタミン類がたりなくなると、食欲もなくなり、疲れやすくなってしまいます。



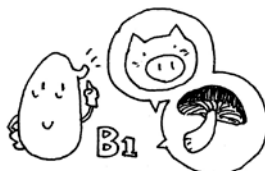
#### ビタミン A

レバー、かぼちゃ、にんじんなどに多く含まれています。油に溶けやすいので、油で炒めたり、揚げたりして食べると効果的です。



#### ビタミン B<sub>1</sub>

はい芽米、豚肉、レバー、生しいたけなどに多く含まれています。



#### ビタミン C

色のうすい野菜、じゃがいも、くだものに多く含まれているので、毎日食べるようにしましょう。



# どうして水分補給が大切なのでしょう？

私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血管や細胞に重要な働きをしています。大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

## 上手に水分補給をしましょう

### ★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時はみそ汁やスープなどの汁物からミネラル補給をしましょう。

### ★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただし、糖分も含まれているので、飲みすぎないようにしましょう。

## 飲みすぎに注意！

### ペットボトル入りの甘い清涼飲料水

清涼飲料水は口当たりがよいため、ごくごく飲んでしまいがちですが、500ml入りのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうことになります。これを毎日続けていると、糖尿病などの生活習慣病をまねくことにもなりかねません。

水分補給は水や麦茶、牛乳など甘くないものを中心にして、甘い飲み物を飲むときはコップに入れ、飲む量を決めて飲むようにしましょう。

炭酸飲料



約55g

紅茶飲料



約39g

スポーツ飲料



約34g

果実系飲料



約56g

低カロリー飲料



約29g

乳飲料



約57g

\*すべて500ml入りペットボトルです。糖分量は一例です。

どのくらいの糖分が入っているかを知り、糖分がたくさん入った飲み物をよく飲んでいる人は、気をつけるようにしましょう。

### 「料理紹介」

### 【にんじんシリシリ】～12日(金)の給食です～

にんじん	80g	*材料は4人分です。
もやし	100g	① フライパンに油を熱し、せん切りにしたにんじんを炒める。
ツナ缶	20g	
しょうゆ	小さじ1	② もやし、ツナを加えてにんじんがしんなりしたらしょうゆで味付けする。
油	小さじ1	

\*シリシリは、にんじんを炒めて卵と調味料を知れて仕上げる沖縄の郷土料理です。給食ではもやしとツナを加えてアレンジしています。

\*「シリシリ」は「する」という意味の方言です。沖縄では「シリシリ器」を使ってせん切りにするそうです。

毎月19日は食育の日です。さいたま市では食育の日になんで『早寝・早起き・朝ごはん』を呼びかけています。朝食を毎日きちんと食べるためには、早寝・早起きなど1日の生活リズムを整えることが大切です。

夏休み中も『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムをくずさないようにしましょう。