

給食だより 7月

(毎月19日は食育の日)

給 セ 第 2-4 号
習志野市学校給食センター
令和6年7月号 保護者用

湿度が高く暑い日が続くと、夏バテや熱中症をおこしやすくなります。
夏を元気に過ごすために、規則正しい生活と、水分補給、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



今月は「夏の食生活」「長い休みに不足しがちな栄養素は？」がテーマです。

夏こそ！バランスよく食べよう

生活習慣の乱れや、食事内容が偏りがちになると、夏バテや熱中症の原因になります。暑さで食欲が落ちやすい夏こそ、バランスを意識して食事を取りましょう。

「ちょい足し」で3つのグループをそろえよう

食欲がおちて麺類や冷たい甘いものをよく食べていると、たんぱく質やビタミン、食物繊維が不足しがちになります。野菜や肉、魚などを「ちょい足し」して、黄・赤・緑のグループをそろえるように気を付けてみましょう。火を使わずに食べられる食材があると用意しやすいですね。

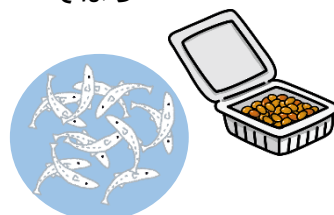
料理にちょい足し

- ・カット野菜
- ・冷凍野菜
- ・ツナ缶、トマト缶
- ・卵
- ・豆腐



ごはんにちょい足し

- ・納豆
- ・しらす干し
- ・さけフレーク
- ・そばろ



そのままちょい足し

- ・チーズ
- ・ヨーグルト
- ・魚肉ソーセージ
- ・プチトマト



暑さで食欲がわかないときに

食欲がわかない時には、食欲を刺激する食材を活用してみましょう。

- ・香辛料…こしょう、カレー粉、からしなど
- ・柑橘類…レモン、すだちなど
- ・香味野菜…にんにく、しょうが、ねぎなど
- ・酸味のあるもの…梅干し、酢、トマトなど

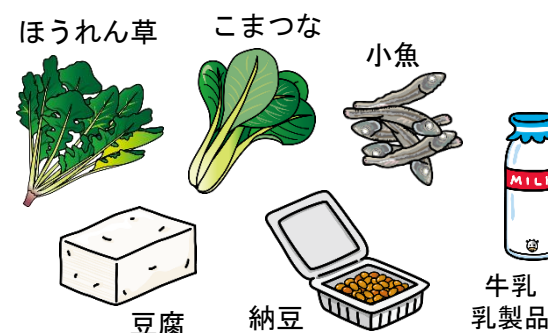


長い休みに不足しがちな栄養素は？

給食1食で摂るべき栄養素の量を検討するにあたり、平成26年に全国12都道府県の小中学生の3日間の食事内容を調査し、摂取した栄養素の量を給食がある日とない日で比較した研究が行われました。その研究結果から、休みの日に不足しやすい栄養素を紹介します。夏休みの食事の参考にしてみましょう。

カルシウム

給食がない日には、約7割の小中学生が不足しています。小学校高学年以上になると大人よりも多くのカルシウムが必要になります。カルシウムが豊富な食品を積極的に摂れるといいですね。



カリウム・食物繊維

カリウムは余分な塩を体から排出します。食物繊維は排便を促し、おなかの調子を整えます。どちらも主に野菜に多く含まれる栄養素です。

カリウムは夏野菜に多く含まれています。旬の野菜を積極的に摂りましょう。



《 こまつなとツナのあえもの 》

【材料】(大人4人分)

こまつな	2束	A	醤油	大さじ1
もやし	1袋		砂糖	小さじ1/2
にんじん	1/3本		酢	小さじ2
ツナ(油漬け)	1缶		白ごま	小さじ1

- ① にんじんは、千切りにする。
- ② こまつな、もやし、にんじんをゆでて流水で冷まし、水気をきる。こまつなは幅1cmに切る。
- ③ ドレッシングの調味料Aを混ぜる。
- ④ ②の野菜にツナを油ごと入れる。③のドレッシングを加えてまぜる。
- ⑤ 味がなじんだら白ごまを入れてまぜる。

《 中華きゅうり 》

【材料】(大人4人分)

きゅうり	1.5本	塩	小さじ1/5 (1g)
にんじん	1/3本	酢	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/4	砂糖	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/4	醤油	小さじ2
ごま油	小さじ1	白ごま	小さじ1

- ① きゅうりは厚さ1cmの輪切り、にんじんは千切りにする。
- ② ごま油で、おろしにんにく、おろししょうがを香りがでるまで炒めたら火を止める。
- ③ ②と調味料を混ぜておく。
- ④ きゅうりとにんじんを30秒ほどゆで、ざるにあけて流水で冷まして水気を切る。
- ⑤ ④を③に入れてまぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 味がなじんだら、白ごまを加えてまぜる。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑	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。  そうめん	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、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。  うどん うの花 うなぎ	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。  いなりずし 精進料理 野菜の天ぷら

熱中症を予防しよう！！

● 朝食を食べよう

朝食を抜くとエネルギーやミネラル、水分などが不足し、熱中症や疲労の原因になります。食欲がない時には簡単なものでもいいので、朝食をとるようにしましょう。

● コップ一杯の水分、こまめにとろう

のどの渇きを感じる前に水分を補給しましょう。一度にたくさんの水分をとると、胃腸に負担をかけ、食欲不振の原因になるので、コップ一杯の量をこまめにとることがおすすめです。



お手伝い例

やってみよう 食事の準備のお手伝い



夏休みには、ぜひお子様と一緒に食事の準備をしてみてください。買い物や片付け、簡単な盛り付けなどから始めてみましょう。

献立紹介 ～6月の給食より～

6月13日(木)『キャロット計画』

牛乳 コッペパン キャロットポタージュ アスパラガスのサラダ

Aコース:さけのハニーマスタードソース Bコース:ハーブフライドチキン



習志野市の特産品のにんじん「彩誉」を使って、彩誉の特徴である甘みを活かしたキャロットポタージュを作りました。

6月14日(金)『千葉県民の日献立』

牛乳 ごはん さつまじる のりあえ

Aコース:いわしのかばやき Bコース:さんがやき・ヨーグルト



米、牛乳、いわし、あじ、大根、ほうれん草、にんじん、さつまいもなど、千葉県で採れた食材を豊富に使用しました。

給食センターのホームページで毎日の給食の写真を公開中です。

<https://www.city.narashino.lg.jp/shisetu/gakkokyoikucenter/kyushoku/photo/23546.html>

❖給食センターより❖

給食には、食から様々な学びへつながるように、旬の食材や地場産物を取り入れた献立、また郷土料理、様々な国の料理を給食用にアレンジして献立に取り入れています。

夏の暑さに負けず、子供たちが元気に学校生活を送れるよう、おいしい栄養バランスの良い給食をお届けします。給食センターのホームページには、人気の献立のレシピや毎日の給食の写真が公開されておりますので、長い休みの期間のお食事の参考となりましたら幸いです。