

7月 給食たより

令和6年6月28日(金)

中野区立桃園第二小学校

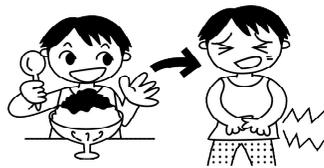
校長 山田 研二

暑い日が続いています。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、1日3食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。元気に楽しい夏を過ごしましょう。

夏の暑さに負けないための「5つのポイント」

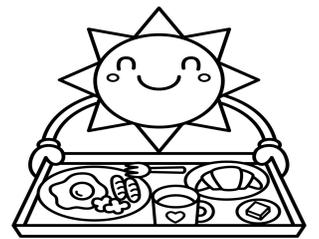
① 冷たいものの飲みすぎや食べ過ぎに注意する

冷たいアイスやジュースばかり食べたり飲んだりしていると、おなか冷えて食欲がなくなってしまいます。常温のものや温かいものを取りましょう。



② 朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。かならず食べるようにしましょう。



③ 夏野菜をしっかり食べる

夏が旬の野菜（トマト、なす、きゅうりなど）は、水分が多いのが特徴です。食事に取り入れ、食事から水分をとれるように心がけましょう。



④ 十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は、体調を崩しやすくなってしまいます。寝る時間が遅くならないようにしましょう。



⑤ 食欲増進の工夫をする

食欲がないときは、食欲を増進する食材を取り入れましょう。レモンや梅干しの酸味、しょうがやにんにく、ねぎなどの香味野菜、唐辛子やカレー粉などの香辛料などで味にアクセントをつけると効果があります。



夏休み中のカルシウム不足に

注意しましょう！

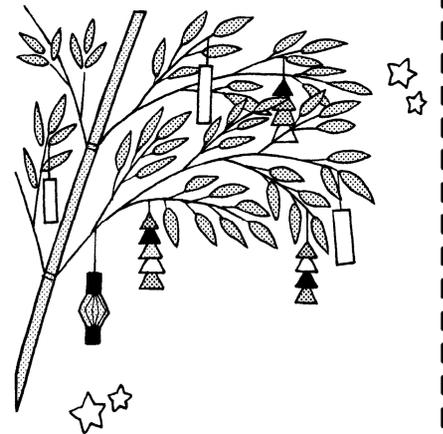
夏休み中は、給食がないため牛乳の摂取量が減ってしまいます。骨や歯を作るカルシウムが豊富に含まれていますので意識的に牛乳や小魚をとるようにしましょう。

7月の給食目標：「決められた時間内に食べよう」

12時15分から12時30分が給食の準備、12時30分から12時55分までが食べる時間の目安です。給食を時間内に準備して、食べることができていますでしょうか。食べ始めたら、まずよく噛んで食べることが大切です。そして、周りの人と食べるペースを合わせると、決められた時間内に食べ終わります。時間を守ることは、学校で集団生活を送る上で大事なことです。慌てたり、無理をして、はやく食べたりする必要はありません。完食して栄養を十分に摂れるよう取り組みましょう。

7月7日は七夕です

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。その二人が1年に一度、会うことができるのが7月7日の七夕と言われています。現在の七夕は、短冊に願い事を書いて笹に飾り、そうめんを食べる習慣があります。これは織姫が得意な織物とそうめんが似ているからという説があります。給食では、7月5日に『そうめん汁』と、デザートに『サイダーゼリー』をつくります。楽しみにしててください。



7月の献立から人気メニューのレシピを紹介します

<作り方>

◆ サイダーゼリー ◆

<4個分材料>

- 粉寒天1.6g ・ みかん缶40g
- 水100g ・ パイン缶40g
- 砂糖24g ・ サイダー140g
- ゼリーカップ4個

①鍋に水と粉寒天を入れ、よく煮溶かしてから、砂糖を入れる。

②火を止めてから、サイダーを注ぐ。

③フルーツを入れたカップに注いで粗熱を取り、冷蔵庫でよく冷やして

完成です。

ゼリーなのにシュワシュワした食感が楽しめる不思議なゼリーです。

炭酸が抜けないように、サイダーを注いでは手早く作ることがポイントです★