

7月給食だより

夏休みまであとわずかとなりました。気温や湿度が高く、食欲がわきにくい季節ですが、体調を整えるために食事は重要です。食べやすい料理や盛り付け方を工夫して、おいしく楽しく食べ、しっかりと栄養をとりましょう。

また、夏休みが始まると、食生活も乱れがちになります。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり、生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

～夏バテを防ぐ食生活～

1. 冷たいものの飲みすぎや食べ過ぎに注意！

冷たいアイスやジュースばかり飲んだり食べたりしていると、お腹が冷えて食欲がなくなってしまいます。



2. 朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかりと食べるようにしましょう。



3. 夏野菜をしっかりと食べよう！

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



4. のどがかわいたら牛乳を飲もう！

牛乳はカルシウムや鉄分など、不足しがちなミネラルが豊富です。給食がない夏休みも、牛乳を1日にコップ1杯は飲みましょう。



5. 食欲増進の工夫をしよう！

食欲がないときは、食欲を増進してくれる食材を取り入れましょう。レモンや酢の酸味、しょうがやんにく、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。



夏バテしてしまった時の食事は、量より質が大切です。少量でもたくさんの種類の食材を取り入れて、バランスよく食べることを心がけましょう。

7月の給食目標：「決められた時間内に食べよう」

桃二小の給食時間は、12時20分から12時40分までが給食の準備、12時40分から13時までが食べる時間です。給食を時間内で食べることができているでしょうか？よく噛んでゆっくり食べることも大切ですが、周りの人と食べるペースを合わせること、決められた時間内に食べ終わる、時間を守ることは、学校で集団生活をする上で大事なことです。ご家庭でも子どもの食べる時間を気にして見てあげてください。

たなばた 七夕

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。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



～給食レシピのご紹介～

ごはんが進む味「あじの南蛮漬け」給食では豆あじを使いました

【材料 4人分量】

下味	・アジ	2尾	《南蛮ダレ》			
	・酒	小さじ1	・たまねぎ	60g	・濃口しょうゆ	小さじ2
	・濃口しょうゆ	小さじ1		(スライス)	・砂糖	大さじ1
	・しょうが	ひとかけら	・にんじん	20g	・酢	小さじ2
		(すりおろす)		(千切り)	・一味唐辛子	少々
	・片栗粉	大さじ2	・水	小さじ2	・片栗粉	小さじ1/2
	・揚げ油	適量	・酒	小さじ1	・水	小さじ1

【作り方】

- ① アジは3枚におろし、下味をつけておく。 ※魚の種類は何でも構いません
- ② ①の魚に片栗粉をつけ油で揚げる。
- ③ 水、酒、しょうゆ、砂糖を鍋に入れ、たまねぎ、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
- ④ 酢、一味唐辛子を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 揚げた魚に④をかける。