

食育だより



目標 暑さに負けない食事をしよう

令和6年
7月号

大田区立中萩中小学校
校長 石川貴美子
栄養士 大貫 優子

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。

の



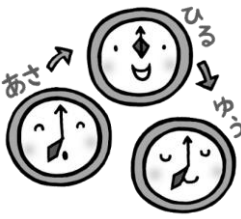
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のパランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

こんげつ きゅうしょく
今月の給食

<とうもろこし>

3日は1年生が生活科の授業で全校児童、教職員分のとうもろこしの皮むきを行います。当日は皮むきを行う前に千葉県多古町の生産農家の方とzoomをつないで、お話をうかがう予定です。

<七夕>

7月7日は七夕です。7日は日曜日、5日は4年生が社会科見学のため、4日に七夕給食を食べます。七夕ちらし寿司、幽庵焼き、そうめんの天の川に星形のお麩をうかべた七夕汁、星形寒天を浮かべたサイダー風味の七夕ゼリーを食べます。この日の給食にはいくつ星があるでしょう。お楽しみに。

<本と給食のコラボ>

給食で本に出てくる料理を食べます。3回目(11日)は「そのときがくるくる」のなすいりミートソーススパゲティです。苦手な食品も、そのときがくれば…というお話です。給食には、はじめて食べる食品、苦手な食品も出るかと思えます。ぜひ一口チャレンジしてみてください。ひょっとしたら、おいしく感じられるそのときかもしれません。図書室に「そのときがくるくる」があります。1年生から読める本です。

<オリンピック・パラリンピック>

7月26日からオリンピック、8月28日からパラリンピックがフランス パリで行われます。給食では、オリンピック発祥の地ギリシャの料理を16日、開催地フランスの料理を17日に食べます。

ギリシャ料理のバカリャロはギリシャ風タラの天ぷらです。にんにく風味のじゃがいものディップをつけて食べます。レヴィシアスープはひよこ豆と鶏肉のスープです。

フランス料理のチキンフリカッセは鶏肉のクリーム煮です。ガーリックライスに添えて食べます。マセドアンサラダのマセドアンはじつはフランス語でサイコロのように切る事です。給食ではドレッシングも加熱しています。そのためマヨネーズが入ったドレッシングは油と酢が分離してしまいます。今回はフランス料理なので、あえて卵なしのマヨネーズ風ドレッシングを使って加熱してもトロっとしたドレッシングに仕上げます。

<季節の給食・おたのしみ給食>

給食最終日18日は夏野菜カレー、福神漬け、海藻サラダ、セレクトガリガリ君、牛乳です。夏野菜カレーには、夏野菜のなす、ズッキーニ、トマトが入っています。ズッキーニは見た目がきゅうりのようですが、かぼちゃの仲間です。

お楽しみのデザートはあらかじめ選んだ給食用ガリガリ君のソーダ味かぶどう味を食べます。