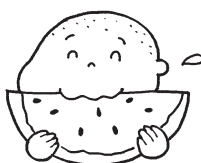


食育だより



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにはかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

| | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| <p>朝食をとろう</p> | <p>早寝や早起きをしよう</p> |
| <p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> | <p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> |

熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

見直そう！
間食のとり方

食べる内容を考えよう

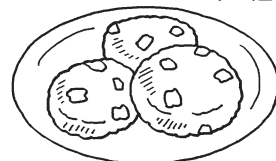
食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

苦手克服レシピ

ピーマンチーズバーグ
(3個分)



[つくり方]

- ①ピーマン3個を1.5cm角に、たまねぎ1/3個をみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱して①を弱火でじっくり炒める。
- ③ボウルに、冷ました②と1cm角に切ったチーズ30g、合いびき肉200g、とき卵1個分、パン粉と牛乳各大さじ1、塩こしょう少々を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④フライパンに油を熱して小判型にした③を焼く。焼き色がついたら裏がえしてふたをして、中まで火を通す。

食と環境問題

うなぎが食べられなくなる？

「土用の丑の日」といえば、うなぎを食べる風習がありますが、そのうなぎが近い将来食べられなくなるかもしれません。うなぎの漁獲量は著しく減少しています。その要因として指摘されているのは、うなぎのとりすぎです。養殖ものが多く出回っていますが、養殖といっても稚魚を捕獲して大きく育てたものなので、自然の資源に依存しています。食から環境問題に目を向けてみましょう。



Q. 子ども食堂って何？

A. 子ども食堂は、地域の人が中心となって無料または安価で栄養のある食事や温かい団らんの場を提供する場所です。全国各地でこの取り組みは広がっています。地域の子ども食堂を調べてみませんか。





| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 材料- たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----------|-----------------|-----|----------------|------------------|-------------------|-----------------------------|
| 1 金 | ごはん | | 米 | | | 652 koal |
| | なっとうあえ | | なっとう・のり | | ほうれんそう・にんじん・もやし | 28.5 g |
| | さばのみそに | ○ | さば・みそ | さとう | しょうが・ねぎ | 18.8 g |
| | せんべいじる | | とりにく・あぶらあげ | なんぶせんべい | ごぼう・はくさい・にんじん・ねぎ | 1.8 g |
| | すいか | | | | すいか | |
| 4 木 | ごはん(たまごふりかけ) | | たまご | 米 | | 596 koal |
| | いかのピリッとジャン | | いか | かたくりこ・なたね油 | ねぎ・にんにく・しょうが | 22.0 g |
| | パンパンジー | ○ | とりにく・みそ | ごま・ごま油 | きゅうり・にんじん・もやし | 15.3 g |
| | なつのフルーツポンチ | | | さとう | みかん・パイナップル・もも・レモン | 1.3 g |
| 5 火 | ターメリックライス | | | 米 | | 636 koal |
| | チキンソテー(ルウ) | ○ | とりにく・牛乳・チーズ | バター・こむぎこ | たまねぎ・マッシュルーム | 21.7 g |
| | ミネストローネスープ | | ぶたにく・いんげんまめ | オリーブ油 | にんじん・たまねぎ・セロリ | 23.3 g |
| | オレンジ | | | | オレンジ | 1.6 g |
| 6 水 | ひやむぎ | | | ひやむぎ | | 592 koal |
| | てんぷら(ちくわ・さつまいも) | ○ | ちくわ・あおのり | てんぷらこ・さつまいも | | 20.4 g |
| | たなばたゼリー | | たなばたのメニュー♪ | さとう | みかん・りんご・もも | 15.7 g 2.2 g |
| 7 木 | ごはん | | | 米 | | 582 koal |
| | 3しょくそぼろ(ぐ) | ○ | とりにく・たまご | なたね油・さとう | えだまめ | 22.8 g |
| | ゆばのおすまし | | ゆば・とりにく | しらたき | だいこん・たけのこ・みつば | 16.2 g |
| 8 金 | わらびもち | | | わらびこ・さとう | | 1.2 g |
| | ピッツアぼうやのピザ | | ウインナー・チーズ | しょくパン | トマト・コーン・マッシュルーム | 628 koal |
| | あっさりポトフ | ○ | ぶたにく・ベーコン | なたね油・じゃがいも | きゃべつ・にんじん・たまねぎ | 25.3 g |
| 11 月 | フローズンゼリー | | えほんのメニュー♪ | みかんゼリー | | 24.9 g 2.5 g |
| | キムタクごはん | | ぶたにく | 米 | はくさい・えだまめ・つぼづけ | 584 koal |
| | とりのからあげ | ○ | とりにく | なたね油・こめこ | にんにく・しょうが | 25.4 g |
| コーンたまごスープ | | たまご | かたくりこ | コーン・チンゲンサイ | 20.3 g 3.6 g | |

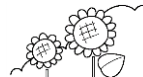


早いもので、一学期の給食は7月15日が最終日となります。4月に着任したときは、「900人分!!!」の量がわからず、調理員さんに相談しながら、たくさん助けてもらいました。行徳小学校の給食室は、毎日、約18人の調理員さんがほとんどのメニューを手作りしています。学校のブログにも写真や説明がありますので、ぜひご覧ください。子どもたちの給食にたすさわり、「おいしかったよ!!!」という声が聞けることを励みに、二学期もがんばりたいと思います☆

食材の都合により、献立を変更する場合があります、ご了承ください。

栄養士：山田 希望

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 材料- たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|------------|----|----------------|------------------|------------------|-----------------------------|
| 12 火 | じゃこなっばごはん | | ちりめんじゃこ | 米 | あおな | 695 koal |
| | ちくさやき | | たまご・とりにく | さとう・なたね油 | たまねぎ・にんじん・ほうれんそう | 26.0 g |
| | えびととうふのうまに | ○ | えび・とうふ・ぶたにく | なたね油 | たけのこ・ちんげんさい・ねぎ | 17.8 g |
| | れいとうみかん | | | | みかん | 1.4 g |
| 13 水 | カレーピラフ | | とりにく | 米・なたね油 | たまねぎ・にんじん・コーン | 584 koal |
| | てづくりソーセージ | | ぶたひきにく | パンこ | たけのこ・たまねぎ・セロリ | 23.4 g |
| | フレンチきゅうり | ○ | | なたね油・さとう | きゅうり | 22.2 g |
| | ひとくちぶどうゼリー | | | ぶどうゼリー | | 1.9 g |
| 14 木 | さけわかめごはん | | さけ・わかめ | 米 | | 580 koal |
| | にくじゃが | ○ | ぶたにく | しらたき・じゃがいも | にんじん・たまねぎ・えだまめ | 25.3 g |
| | いかのかりんあげ | | いか | なたね油・かたくりこ | しょうが | 17.5 g |
| | | | | | | 1.9 g |
| 15 金 | ソースやきそば | | ぶたにく・いか・のり | ちゅうかめん・なたね油 | きゃべつ・ピーマン・たまねぎ | 613 koal |
| | かきたまじる | ○ | たまご・とうふ | かたくりこ | えのき・こまつな・にんじん | 22.7 g |
| | いちごのゼラート | | | さとう | いちご | 28.2 g 2.3 g |



【メニューの紹介】

- ・7/7→七夕の冷や麦に合う「天ぷら」を作ります。ちくわは「いそべ揚げ」にし、ゼリーもカラフルです。
- ・7/8→私も大好きな「ピッツアぼうや」の絵本。ぼうやをピザ生地に見立てるセンスが素敵です。ぜひお子様と読んでみてください。
- ・7/11→「キムタクごはん」は、SMAPのキムタク!?ではなく、長野県塩尻市で生まれた給食です。子どもの漬物はなれを心配した栄養士さんが考えた、大人気メニューだそうです。

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|---------|---------|-------|-------|-------|
| 栄養量の基準値 | 650kcal | 27.0g | 19.6g | 2.0g |
| 7月 平均値 | 604kcal | 24.0g | 20.0g | 2.0g |

七夕

七夕は、中国の古い伝説からきて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(けん)牛(ぎゅう)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(ささ)に飾ります。七夕には、夏の野菜を炊いたり、そうめんを食べたりします。

