

食育だより

平成 27 年 7 月号 大泉中学校

校長 惣田 修一
栄養士 隼瀬里香



【今月の目標】 夏の食生活と健康について考えよう。

まもなく梅雨が明け、本格的な夏がやってきます。暑い夏に向けて元気に過ごすことができるように食生活に気をつけて健康な体を作りましょう。



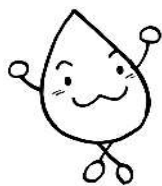
夏バテを防ぐ食事のポイント



偏った食事をしない
あっさりした食事ばかりではスタミナ不足になります。少量でも1日3食、栄養バランスのよい食事をしましょう。

ビタミンB群、
Cを多く
夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)C(野菜、果物など)が多い食べ物を取りましょう。

冷たいものを
食べすぎない
胃に負担がかかるので、冷たいものばかり食べないようにしましょう。



夏の水分補給

～どんなものを飲めばいいの?～

運動の後など、大量に汗をかいた時の水分補給には、水道水よりもスポーツドリンクの方が適しています。汗として水分だけでなくミネラルも失われてしまいますが、スポーツドリンクはそのミネラルをうまく補給できるからです。

普通の食事をしていれば、みそ汁やスープ類から塩分は自然と補給されているので、普段の水分補給は麦茶やほうじ茶が無難です。濃い緑茶はカフェインの利尿作用で脱水の原因になります。

また、糖分の多いジュースはカロリーが高いだけでなく糖分を代謝するのにビタミンB1が大量に消費されます。そのためビタミンB1が不足すると体内の老廃物を代謝できなくなり、体のだるさや食欲不振などの夏ばて症状を訴えることになるので、水分補給には糖分の少ない飲み物が望ましいといえます。

スポーツドリンクにも糖分が含まれていますので、多飲するのはさけましょう。

【今月の献立より】～旬の夏野菜がたくさん登場します！～



2日『半夏生（はんげしょう）献立』で「たこめし」を作ります。

半夏生（はんげしょう）とは？

夏至から数えて約11日目（7月2日頃）で、梅雨明けが近くなるこの日までに田植えを終える目標となっている農家にとって大事な節目の日です。

この時期は雨が多いので「農作物がタコの吸盤のように大地に吸い付き、しっかり根付くように」という願いと、これから夏に向けて体力をつけるという意味で、旬であるタコを食べるようになったそうです。

地域によって、「浜焼き鯖（さば）」「半夏生鯖（はんげっしょさば）」と呼び、タコではなく鯖（さば）を食べるところもあるようです。

7日「そうめん汁」は、そうめんと星型の麩が入ったすまし汁です。

七夕（たなばた）にそうめんを食べるのはなぜ？

細いめんを天の川に例えたり、織姫の織る糸に見立て裁縫の上達を願う七夕の行事食でもあります。そうめんは日本に伝えられた時、「索餅（さくべい）」とよばれ、現在のねじりパンのような食べ物でした。七夕にこれを食べると病気にならないという中国の言い伝えから平安時代に宮中行事としてとりいれられたそうなど諸説あります。

15日 今月の郷土料理は「沖縄県」です。

「じゅーしー」は飯料理の一つで、豚だしを使ってこってりした味付けに仕上げるのが特徴です。給食では豚肉を使ったごはんに仕上げます。

沖縄はパイナップルの産地なので、「パインゼリー」をデザートにしました。

17日「冬瓜とコーンのスープ」は夏ならではの野菜「冬瓜」を使います。

冬瓜（とうがん）は夏が旬の野菜ですが、丸のままなら冬まで長期保存ができることからその漢字名がつけられています。成分としては水分が90%近くになっています。また、カリウムを多く含んでいます。カリウムは体内の水分代謝を高める作用をもち、むくみの解消に役立ちます。さらに、体温を下げる働きもあるため、体内に熱のこもりやすい夏にはぴったりの食材です。

保護者の皆さまへ

- ・学校納入金（学校給食費を含んでいます）の徴収にご協力をお願いします。
2回目引き落とし日は7月15日（水）（予備日27日）です。
3回目引き落とし日は8月17日（月）（予備日26日）です。
（6月～12月7回振替です）
- ・給食についてご不明な点・食材についてのお問い合わせ等
事務室 03（3924）1002 （担当：隼瀬）までご連絡ください。