

# 7月給食便り



平成 26年6月30日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐々木 秀之  
栄養士 小林 真奈美

いよいよ7月、この時期になると「夏ばて」と言う言葉をよく耳にするようになります。夏ばてとは、夏の暑さに体がついていけず、食欲が無くなったり、疲れやすくなったりすることです。今年は、例年より早く梅雨入りしたり、早い時期に記録的夏日・真夏日になったりして、体は、思ったより疲労しています。規則正しい生活（夜更かしをせずに体をよく休める）と、栄養バランスのとれた食事をする事に気を配り、夏の暑さに負けない体をつくり、楽しい夏休みを迎えましょう。

## 元気に過ごす、食事のポイント

暑くなってくると、どうしても食欲がなくなりがちです。だからといって、冷たくのどごしのよいものばかり好んで食べていると栄養が偏り、かえって夏ばてをひどくしてしまいます。夏ばてを防ぐ食事のとり方を紹介します。

<p><b>主菜をしっかり食べる</b></p> <p>夏ばてしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。とくに豚肉には疲れをとるビタミンB<sub>6</sub>が多く、この時期とくにオススメです。</p>	<p><b>旬の夏野菜を取り入れよう</b></p> <p>トマト、ピーマン、さやいんげん、かぼちゃ、オクラなど夏の旬の野菜は、値段も手頃です。体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）の大切な補給源にもなります。</p>	<p><b>香りや酸味でアクセント</b></p> <p>しそやみょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。</p>
---	--	---

## 食事時の姿勢に気をつけよう

食事中は、良い姿勢で食べましょう。悪い姿勢で食べていると、健康にも影響が出ます。

背中を丸めたり、ひじをついて食べていると胃が圧迫されて食べ物の消化が悪くなります。また、肩こりや腰痛などの原因になることもあります。よい姿勢で食べる事を心がけましょう！

**体**  
料理のほうを向く

**背中**  
背筋を伸ばし、深くこしかける

**手**  
ちゃわんやわんは、手に持って食べる

**ひじ**  
机にひじをつかない

**足**  
そろえて床につける

## 今月の献立より

- 2日 ナシゴレン・ソトアヤム …インドネシア風のチャーハンとスープです。「ナシ」はご飯、「ゴレン」はフライ(炒める) また、「ソト」はスープ、「アヤム」は鶏肉の意味です。
- 4日 スロッピージョー …アメリカの独立記念日(7月4日)にちなみ、アメリカの家庭料理で給食の人気NO.1のメニュー ミートソースをバーガーパンにはさみ焼きます。
- 7日 七目ごはん・七夕汁 …五節句の1つに七夕があります。七夕は、中国に古くから伝わる伝説に由来すると言われていて、天の川に見立てた(そうめん)と、星に見立てた(おくら)の輪切りと、星形のお麩の入った汁を出します。
- 17日 ひまわり団子 …肉団子にコーンをトッピングし、ひまわりのように作ってあります。夏に咲くひまわりのように元気に過ごして欲しい願いを込めて一つ一つ手作りです。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。7月の引き落としは7月4日です。