

# 7月給食だより

早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



令和元年6月28日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 永井 美奈子  
栄養士 遠藤 万紀子

蒸し暑い日が多くなってきました。1学期も、残すところあと3週間ですね。暑さで食欲がなくなったり、疲れやすくなったりしないよう、日々の食事を大切にしましょう。毎日の食事が「体作り」につながっています。トマトやかぼちゃ、ピーマン、なすなど、夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った旬の夏野菜は、ビタミンたっぷりです。しっかり食べて、暑さに負けない元気な体を作りましょう。また、こまめに水分補給をして、熱中症にも気を付けてください。



私たちの体は、約70%が水分でできています。水は、体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。暑い時季は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調節しています。気温の高い日は、汗の量も多くなるため、こまめに水分補給をしましょう。体重の3%ほどの水分が失われるだけで、体の機能に支障が出ます。体の小さい子供は、特に注意が必要です。

「のどが渴いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。一度にたくさん飲むと胃に負担もかかります。こまめに水分補給をしましょう。



ふだんの水分補給には、水か麦茶が適しています。運動などをして大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクを活用しましょう。

暑いところに水筒やペットボトルを置きっぱなしにしないようにしましょう。飲みかけのペットボトルは、暑さで細菌が増え、食中毒の原因になることがあります。



## ～旬の野菜～ トマト



夏を代表する夏野菜のトマトは、イタリアでは「黄金のりんご」、フランスでは「愛のりんご」ともいわれ、世界一たくさん食べられている野菜です。日本には、明治時代の終わり頃にアメリカから伝わり、栽培が広がりました。

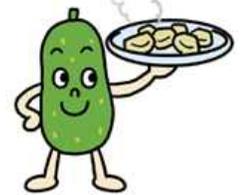
西洋では、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトに含まれる栄養素「リコピン」には、生活習慣病を予防する効果があり、トマトをよく食べる人は病院へ行かなくなるため、ということから言われるようになりました。

トマトにはうま味のもと「グルタミン酸」もたくさん含まれています。そのため煮込み料理によく使われ、肉や魚料理がうま味の相乗効果でさらにおいしくなります。

給食では、トマトを使用した煮込み料理の中から、3日(水)に「鶏チラウンシチュー」、9日(火)に「なすとトマトのスパゲティ」を作ります☆

## 夏なのに「冬瓜」!?

とうがんは漢字で「冬瓜」と書きます。「冬」という字を使っていますが、冬瓜の旬は夏です。



これは、日陰で風通しの良いところに、まるごと保存しておく冬までもつということから、この名前がついたといわれています。冬瓜は、水分が多く淡泊な味が特徴の野菜で、中華料理などによく使われます。昔から、利尿作用や体熱を下げるはたらきがあるといわれてきました。夏の季節にぴったりな食材です。

8日(月)に、「冬瓜とチンゲン菜のスープ」を予定しています。楽しみにしてください☆



学校給食費の徴収に御協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は、7月4日(木)です。