



7月給食だより



練馬区立上石神井北小学校
校長 市川 順康
栄養士 川福 靖子

各地で、海開きや山開きが行われ、夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事をするのが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心掛けするようにしましょう。

どうして水分補給が大切なのでしょう？



私たちの体の65～70%は水分です。汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



上手に水分補給をしましょう



★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープなどの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさげましょう。



飲み過ぎに注意！！

ペットボトル入り甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料水を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病をまねくことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合には、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



7月のこんだてより



★沖縄の郷土料理

メキシコ料理であるタコスの具をご飯の上ののせて食べるのを「タコライス」といいます。タコライスは沖縄生まれの食べ物です。チャンプルーとは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味です。ゴーヤはビタミンCが豊富で夏バテに効果的です。この日は沖縄でとれた甘いパイナップルを食べます。

★宮崎の郷土料理

飴肥天は日南地方に江戸時代から伝わる郷土料理です。魚を頭ごとすりみにして、ここに豆腐を混ぜて黒砂糖で味をつけたものを油でこんがり揚げます。冷や汁は冷たくした味噌汁をご飯にぶっかけて食べるご当地汁です。どちらも宮崎県民のソウルフードです。

★1年生がとうもろこしの皮むきに挑戦！！

1年生が地元の農家から届くとうもろこしの皮むきをします。この日は給食で使うとうもろこしが1日180本届きます。これを各日2クラス1年生で全部むきます。この日は農家さんからとうもろこしの苗も届けてもらい、実り方、ヒゲのつきかた、葉の付き方を観察します。1年生はみんな“とうもろこし博士”になります！

★たなばた給食

第三回の七夕給食の希望を集計すると、織姫ランチを選んだ人が182人、彦星ランチを選んだ人が497人でした。チキンが食べたい意向が強かったのか？ シャーベットの好きの子が多かったのか？いずれにしても、給食を選ぶ楽しみを満喫して頂けたら幸いです。当日も楽しく会食できるといいですね。

☆ タコライス ☆

| 4人分 | 切り方 |
|------------|--------------|
| ・ あぶら | ……小さじ1 |
| ・ にんにく | ……1片 みじん切り |
| ・ 豚ひき肉 | ……160g |
| ・ にんじん | ……1/2本 みじん切り |
| ・ たまねぎ | ……1/2個 みじん切り |
| ・ トマト | ……1/2個 ざく切り |
| ・ 赤ワイン | ……小さじ2 |
| ・ 砂糖 | ……小さじ1 |
| ・ 塩 | ……小さじ1/2 |
| ・ こしょう | ……適量 |
| ・ チリパウダー | ……小さじ1/2 |
| ・ カレー粉 | ……小さじ1/2 |
| ・ トマトケチャップ | ……大さじ5 |
| ・ ウスターソース | ……小さじ1 |
| ・ しょうゆ | ……小さじ1 |
| ・ チーズ | ……50g |
| ・ キャベツ | ……適量 |
| ・ ごはん | ……適量 |

- ①鍋にあぶらとにんにくを入れて弱火でよく炒めます。
- ②ここにひき肉を入れてほぐしながら炒めます。
- ③肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんも炒めます。
- ④ここにトマトも入れて炒めたら、調味料を加えて煮込みます。
- ⑤15～20分ほど煮込んでトロットしたら出来上がり。
- ⑥キャベツはさっとゆでます。
- ⑦ご飯を丼によそって、チーズ、タコソース、キャベツをトッピングして召し上がれ！

給食ではよりヘルシーにするためにひき肉の一部を大豆ミートにしています。給食では生野菜は出せませんのでゆでたキャベツをトッピングしますが、家庭では生のしらすやトマトを使っても美味しいです。

今月の産直野菜

- ★練馬区尾崎農園から とうもろこし、枝豆
- ☆北海道空知から 米、もち米
- ★東京都八王子市から ジャガイモ、ゴーヤ、トマト、なす、小松菜、とうがん、まいたけ、きゅうり、にんにく、ピーマン
- ☆東京都八丈島から むろあじ、とびうお
- ★沖縄から ティーダバイン
- ☆茨城県から 小玉スイカ が届きます。

むかしから たなばたにそうめん

暑くなってくると、つるつるとおいしく食べられるそうめんがこいしくなりますね。むかしから、7月7日にそうめんを食べると病気になる、と言われていました。おいわいのときにも食べられました。そうめんは3回つゆの時期をこすと、どくとくの歯ごたえになっておいしくなるので、3年たったものがおいしいと言われていました。むかしのそうめんは長いままで、なんと2メートルくらいあったそうなんです。とっても苦労して食べたんですね。おもしろそうですね。

