

きゅうしょくだより

7月号

練馬区立八坂小学校
 校長 稲葉 孝之
 栄養士 渋谷 直巳

梅雨空の晴れ間からは時折真夏の太陽が顔をのぞかせています。梅雨が明ける頃には子供たちが楽しみにしている夏休みが始まります。気温が高くなりたくさんの汗をかくことで体力の消耗も激しくなります。十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を心がけ、暑さに負けずに元気に夏を過ごしましょう。

夏の野菜をたくさん食べて元気に夏をすごしましょう

暑い夏。たくさんの汗をかくと汗と一緒にビタミン類も体の外へ出て行ってしまいます。また、エネルギーの消費が増えるとビタミンB1もたくさん必要になりますが、十分摂取されないと夏バテの原因にもなってしまいます。太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜には、体を元気にしてくれるビタミン類がたくさん入っています。

トマト

ビタミンC・カロチン抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。スープや煮込み料理にするとリコピンの吸収率がアップします。



ピーマン

ビタミンC・カロチンが多く含まれます。食欲を増し、血行をよくするカプサイシンも含まれます。



なす

抗酸化作用のあるポリフェノールを多く含んでいます。水分も多く、ほてった体を冷やしてくれます。



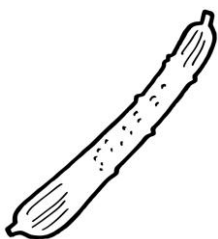
かぼちゃ

カロチン・ビタミンB1・B2・C・Eを多く含みます。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるのはこれらのビタミンが豊富に含まれるからです。



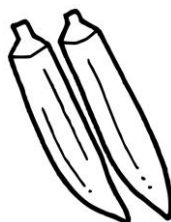
きゅうり

利尿作用のある、カリウムを多く含みます。夏のきゅうりのビタミンCは冬のきゅうりの2倍以上です。



おくら

ネバネバの成分「ムチン」は胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の吸収を高めます。



えだまめ

大豆の未熟な実を食用するえだまめは、大豆と同様に栄養価の高い野菜です。ビタミンB1も多く、夏バテ予防にはもってこいの野菜です。しかしあまり消化がよくないので食べすぎには気をつけましょう。



とうもろこし

ビタミンB1・B2・食物繊維を多く含みます。収穫して時間がたつと甘みが急速にぬけてしまいます。



たな ばた

七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい

るといわれています。農作業の時季をつかさ

どる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事を

つかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士

で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神

様がこらしめるために、二人の仲をさいてし

まいました。そして年に一度、七夕の日にし

か会えなくなってしまったとのことでした。

この日には、短冊に願いごとを書いて、書

道や詩歌などの上達を願う風習もあります。



今月のこんだてから

☆7日(月):七夕メニュー☆ 〈七夕汁・星空ゼリー〉

七夕汁は、麩の星やにんじんの短冊、そうめんが入った汁です。七夕にそうめんを食べる習慣がありますが、その習慣は江戸時代から始まりました。おりひめにお供えするものとして、五色の糸に似せたそうめんやひやむぎが供えられたことが始まりだと言われています。

星空ゼリーは夜空の星をイメージしたグレープゼリーに星型のパインとナタデココをのせたデザートです。

☆17日(木):沖縄県の郷土料理☆ 〈ゴーヤ入りチャンプルー・イナムドゥチ〉

チャンプルーは、沖縄を代表する家庭料理の一つで、いろいろな食材を混ぜるという意味があります。

イナムドゥチは、イナは「^{いのしし}猪」、ムドゥチは「もどき」という意味です。

昔、沖縄では猪の肉が使われていたのが次第に豚肉を使うようになったので、この名前がついたと言われています。

給食費の納入にご協力お願い致します。

今月の引き落とし日は 7月8日(火)です。

引き落としの際には振込手数料54円がかかります。ご了承ください。