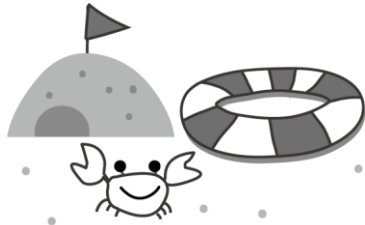


食育だより

令和1年1月号 大泉中学校



いよいよ夏本番が近づいてきました。梅雨が明けると、楽しい夏休みもやってきます。

最近気温が高い日が増えています。暑さに負けて食欲が落ちている人もいるのではないのでしょうか？夏バテを防ぐためにも、食事をしっかりとることが大切です。規則正しい生活と食事で長いお休みを楽しく元気に過ごせるようにしたいですね。



☆夏の食生活☆

～気をつけたい5つのポイント～



基本は“早寝・早起き・朝ごはん”

夏休み中も基本は“早寝・早起き・朝ごはん”です。

1日3食、赤・黄・緑の食品をしっかりとることが理想です。

また、家にいる時間が増える機会に、ぜひ食事作りや買い物、後片付けの手伝いをしましょう。



冷たいものを摂り過ぎない

暑い時期、アイスやジュースなど冷たい食べ物に手が出てしまいがちです。

冷たいものの摂り過ぎは腹痛や食欲低下の原因になってしまいます。



夏野菜をたっぷり食べる

太陽をたっぷり浴びて育った野菜はビタミン類が豊富です。旬のおいしい野菜を食べると夏バテ予防にもなります。



水分をしっかり摂る

朝・昼・夜を3食しっかり食べることは、実は大切な水分補給法です。スープ、みそ汁などはもちろん、野菜や果物も90%近くが水分です。



食欲をそそる調理方法を工夫する

- 香味野菜を使う(しょうが、しそなど)
- 酸味を利用する(レモン汁、酢など)
- 香辛料を使う(カレー粉など)

上記は食欲をあげる効果があります。夏の食欲のない時期に活用しましょう。

☆今月の献立より☆

1日*半夏生献立



今年の半夏生^{はんげしょう}は7月1日です。夏至から数えて11日目にあたる日のことで、農家では田植えを終わらせる目安の日とされてきました。この日には昔から地域によってタコを食べる風習があります。これは作物がタコの足のよう大地にしっかり根を張ることを祈願する、という意味が込められているそうです。給食ではタコを使ったたこめしを出します。

7日*七夕献立

七夕にちなんで、あなごと夏の野菜を使った彩りきれいな夏ちらしと、天の川や星空をイメージしたそうめんや星型かまぼこ、星の麩を入れた天の川汁、星空に浮かぶ星（星型ナタデココ）と月（みかん）をイメージした星空ゼリーを出します。当日は晴れてきれいな星空が見えるといいですね。



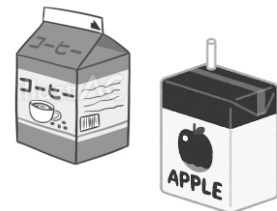
9日*郷土料理（鹿児島）



奄美の鶏飯は鹿児島県奄美大島の郷土料理です。「とりめし」ではなく「けいはん」と読みます。ご飯をお椀に盛り、蒸した鶏肉や卵、椎茸、漬物などを上に盛り付け、薬味を添えてだしをかけて食べます。給食ではごはんを大皿に、だしをお椀に入れて、各自で上からかけながら食べます。主菜は鹿児島でよく採れる旬の魚、きびなごのから揚げです。

10日*セレクト給食

1学期最後のお楽しみとしてセレクト給食を実施します。今回は飲み物のセレクトでミルクコーヒー、ジョアストロベリー、アップルジュース、パインジュースから選びました。当日まで自分が選んだものを忘れないようにしましょう。



17日*1学期給食最終日



1学期最後の日の給食は夏野菜カレーと白玉入りフルーツパンチです。夏野菜カレーはカレーの定番の玉ねぎ、人参、じゃがいもの他に、なす、ピーマン、かぼちゃ、ズッキーニ、トマトと様々な夏野菜が入ります。

フルーツパンチの「パンチ」はサイダーのことです。いつものフルーツポンチにお好みでサイダーを入れて食べます。

●6月の主な食材の産地●

牛乳:東京・群馬・栃木・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・福島・北海道 米:青森(まっしぐら)
玉ねぎ:練馬区・兵庫、キャベツ・大根:練馬区、きゅうり:練馬区・福島・群馬、小松菜:東京・埼玉、ほうれん草:
埼玉、たけのこ:愛媛、にんにく・ごぼう:青森、しょうが:高知、じゃがいも:長崎、人参・パセリ・かぶ:千葉、し
そ・ねぎ・白菜・ピーマン・小玉すいか:茨城、葉ねぎ:静岡、かぼちゃ:鹿児島、赤ピーマン・黄ピーマン・にら・も
やし:栃木、えのき・しめじ・ブロッコリー・セロリ:長野、豚肉:青森・千葉、鶏肉:青森・岩手、えび:インドネシア、
キス:ベトナム、めひかり:愛知他、すずき:宮城