

7月の給食だより

親子でお読みください

令和5年度7月号
さいたま市立中島小学校

児童数

蒸し暑い日が続いて、「疲れがとれない」「食欲がわからない」など、夏バテ気味の人も多いのではないのでしょうか。夏バテ対策には規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をするのが基本になります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。



夏バテとは・・・

暑さによる食欲の低下や大量の汗をかくことによるビタミン・ミネラル不足が原因で、神経や筋肉の機能が低下し、心身ともに疲れやすくなった状態のことをいいます。

疲れがとれない



食欲がない 目覚めが悪い

○ビタミンB1を積極的に摂取しましょう！

暑い夏は、のどごしのよい麺類や甘い清涼飲料水など糖質の摂取が多くなります。この糖質をエネルギーに変えるには、ビタミンB1が必要です。ビタミンB1は豚肉、うなぎ、豆類、にんにくなどに多く含まれます。



○お酢やレモンの酸味で食欲UP！

すっぱいものをとることによって、だ液と胃液の分泌が促進され、食欲が増します。また、疲れのもとである乳酸を取り除く効果があります。



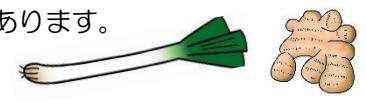
○夏野菜を食べましょう！

夏が旬の野菜は、利尿作用があるカリウムを豊富に含んでいるものが多いです。水分とともに体の余分な熱が体外に放出され、体を中から冷やします。



○香辛料や薬味で食欲UP！

唐辛子やわさびなどの香辛料には、食欲を刺激する作用があります。ねぎ、しょうがなどの薬味に含まれる辛味成分には血行を促進し、体を温めて内臓の動きを盛んにする作用があります。



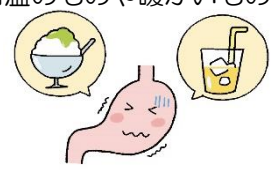
○こまめに水分補給をしましょう！

のどがかわく前に少しずつ、こまめに飲みましょう。普段の水分は水かお茶を、大量に汗をかいた時は塩分も一緒に補給しましょう。



○冷たいものとりすぎに注意しよう！

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや暖かいものもとりましょう。



☆バランスの良い食事を三食しっかりととりましょう☆



旬の食べ物



えだまめ トマト なす
 ピーマン ゴーヤ すいか
 とうもろこし とうがん
 オクラ かぼちゃ あじ

旬を味わう「とうもろこし」

夏が旬のとうもろこしは、スーパーでも見かけるようになりました。皮をむいたとうもろこしは、蒸してその日のうちにおいしくいただきます。とうもろこしの先端からは「ひげ」のようなものが出ています。これはとうもろこしの「めしべ」です。とうもろこしの1粒から1本出ているので、ひげの本数ととうもろこしの粒の数は同じになります。粒は1本約600粒です。ご家庭でも、とうもろこしを観察しながら皮むき体験をしてみてください。

～夏が旬の冬瓜をつかった給食レシピ～☆とろっとした冬瓜を味わってみてね！☆

とうがんスープ 材料2人分		<作り方>	
・鶏肉（ひき肉） 20g	・しょうゆ 4g（小2/3）	①小松菜はゆでておく。干しいたけは水で戻す。	
・とうがん（厚めいちょう切り）80g	・酒 2g（小1/2）	②水を煮立て、鶏肉を入れて煮る。	
・干しいたけ（干切り） 1g	・食塩 1.5g	③チンタンを加え、とうがん、にんじん、しいたけを入れて煮る。	
・にんじん（いちょう切り） 20g	・こしょう 少々	④あくをとりながら、煮ていく。	
・小松菜（2cm切り） 20g	・ごま油 1g	⑤調味料（しょうゆ、酒、塩、こしょう）を入れて味を調える。	
・水 200g	・かたくり粉 2g（小1/3）	⑥水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油、①を入れて完成。	
・チンタン 40g	・溶き水 4g		

暑い夏こそ、夏野菜を食べましょう！

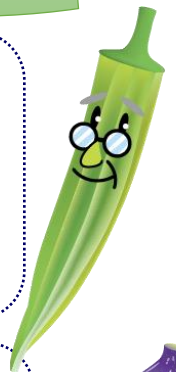
トマト

赤色の成分を「リコピン」といいます。リコピンは、夏の強い紫外線によって起こる肌荒れや、生活習慣などの病気を予防する効果があります。



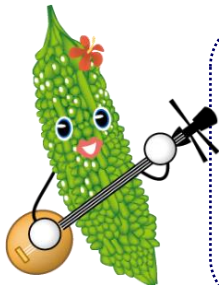
オクラ

緑黄色野菜の仲間でカロテンが多いです。鼻や喉の粘膜や皮膚の健康を保ち、免疫力もアップします。



ゴーヤ

独特の苦味成分は、「モルデシン」といいます。胃液を分泌させて、食欲を増進させる働きがあるため、夏バテに効果的です。



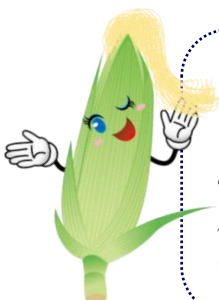
なす

紫色の皮には「アントシアニン」という色素が含まれています。ブルーベリーに含まれる色素と同じで、疲れ目の回復に効果があるとされています。



とうもろこし

アミノ酸が豊富です。疲労回復に効果がある「アスパラギン酸」、脳の働きを助ける「グルタミン酸」、免疫力向上や脂肪燃焼促進効果がある「アラニン」を含んでいます。



えだまめ

えだまめは、青くて未熟な大豆を収穫したものです。「畑の肉」と呼ばれる大豆と同じく、良質なたんぱく質を含んでいます。

