

しょくいく 食育だより

れいわ ねんと がっこう
令和4年度 7月号
かわぐちしりつ あさひにししょうがっこう
川口市立朝日西小学校

た なつ よ ぼう しっかり食べて、夏ばて予防をしよう！

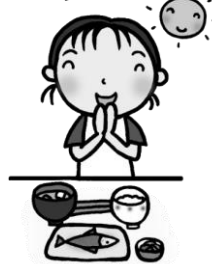
今年は猛暑だと言われています。もうすでに暑くなってきていますが、みなさんの体調は大丈夫でしょうか。『夏ばて』とは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするという体の不調のことです。夏は楽しいことがいっぱいあります。暑さに負けず、元気に乗り切るために、6つのことに気を付けましょう。

1 つめ の 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷えて痛くなってしまいます。また、冷たいそうめんや冷やし中華だけでは、栄養バランスもかたよってしまいます。

2 あさ た 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は、生活のリズムを整えます。特に、朝ご飯は1日を元気に始めるために大切です。みそ汁やスープは、水分補給にも役立ちます。

3 なつ や さい た 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物には、ビタミン・ミネラル（無機質）・水分がたくさん入っています。多く入っているカリウムという栄養素は、体の塩分の調節をしてくれます。

4 ぎゅうにゅう わす の 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入り、給食がなくなると飲まなくなる人はいませんか？成長期のみなさんにとって、カルシウムやエネルギーの補給源として牛乳はとても大切です。

5 れいぼう き 冷房に気をつけよう



長時間キンキンに冷えた部屋にいますと、体温の調節がうまくいけなくなります。涼しい朝など、適度に外に出る元気に遊びましょう。冷房の温度にも気を付けてくださいね。

6 よ 夜ふかしをしない



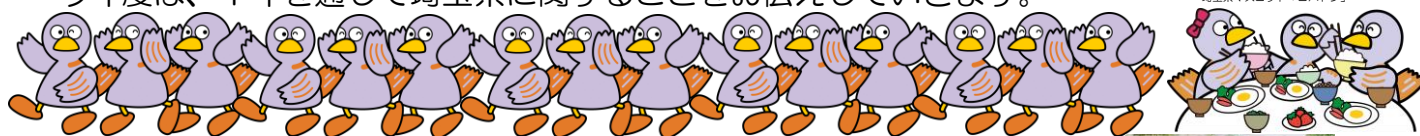
楽しい行事が多い夏は、ついつい夜ふかしをしてしまいがちですが、寝不足は夏ばての原因になります。生活リズムが乱れてきていると感じたら、まずは早起きから始めると早く寝られます。



が っ な の か た な ば た 7月7日は『七夕』です

七夕には行事食として『そうめん』を食べます。中国の昔話が元になっていて、そうめんの原型である『索餅』という食べ物をお供えることで1年間健康で病気にならないと言い伝えられてきました。これが現代ではそうめんに代わり、行事食として食べられるようになりました。

今年度は、1年を通して埼玉県に関することをお伝えしていきます。



こんげつ
今月は

彩の国黒豚

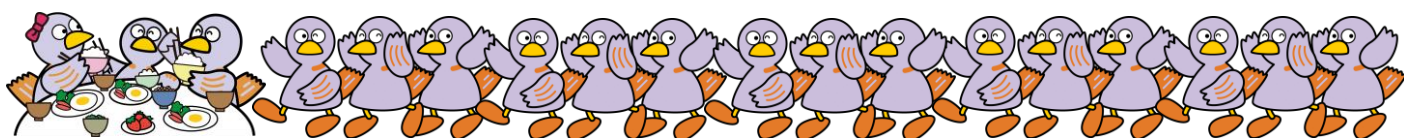


今月は、『さいのくにくろぶた』です。黒豚という鹿児島県が有名ですが、埼玉県では100年前から黒豚を飼育していて、鹿児島県・宮崎県に次いで日本で3番目に多く出荷しています。肉質はきめ細やかで歯切れがよく、風味はまろやかです。また、脂肪は白く甘みがあり、さっぱりとしていて口当たりはなめらかなのが特徴です。この旨味を引き出すために、麦やさつまいも、国内産のお米などを食べさせています。通常の豚は6か月で出荷されますが、彩の国黒豚は、8か月かけてゆっくりと育てます。こだわりのえさと長い飼育期間により、手間やお金がかかりますが、その分おいしくなります。

黒豚は、日本に昔からいた豚ではなく、明治時代にイギリスからやってきたバークシャー種という種類を指します。日本では、純粋なバークシャー種だけが黒豚と表示できるように決められています。普通の白豚と比べて豚特有のにおいも少なく、味も良いため、人気があります。

また、豚といえば太っているというイメージがありますが、実は、そんなことはありません。筋肉質で、体脂肪率は10%台です。人間に例えると、モデル並みと言われています。きれいな面もあり、トイレは必ず決まった場所です。

豚肉は、主に体をつくるもとになる食品で、『たんぱく質』が多く含まれています。食べると元気が出て、体が大きく成長します。また、ビタミンB1もたくさん入っていて、ごはんやパンからとった糖質という栄養素を、エネルギーにかえてくれます。食べると元気が出て、とってもおいしい彩の国黒豚を、お店で見かけた時は、ぜひ一度食べてみてくださいね。



7月の給食献立紹介

『にんじんのしりしり』は、沖縄県の郷土料理です。しりしり器というスライサーは一家に一台あると言われています。スクランブルエッグを作っておき、後で合わせるのがポイントです。

◎にんじんのしりしり◎～7月5日(火)～

<材料> 4人分

にんじん 1/2 本
たまご 1 個
ごま油 小さじ 1/2
しょうゆ 小さじ 1 強
みりん 小さじ 1/2 強
顆粒だし 0.8 g
塩・こしょう 少々

<準備>

- ・にんじんを千切りにする。(しりしり器を使用すると簡単です)
- ・たまごを割ってよくかき混ぜ、スクランブルエッグを作る。

<作りかた>

- ① フライパンにごま油をひき、にんじんを炒める。
- ② しんなりしたら、事前に作っておいたスクランブルエッグを加え、残りの調味料を加える。
- ③ しっかりとなじんだら完成。