

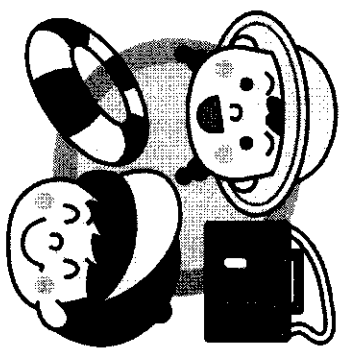
7月 食育だより

令和5年7月
川口市立朝日西小学校

★毎月19日は食育の日★

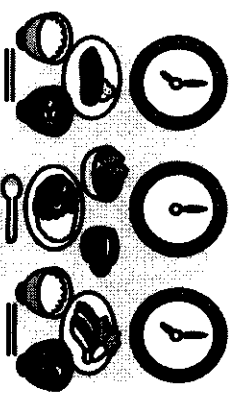
暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物はかゆい飲み飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。早寝・早起きを心がけ、食事をつまみ食いせず、先ずいづい毎日を通していきましょう。

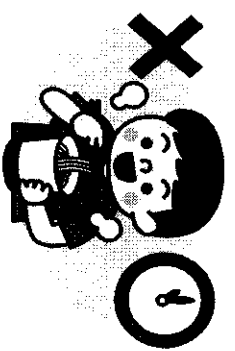


夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

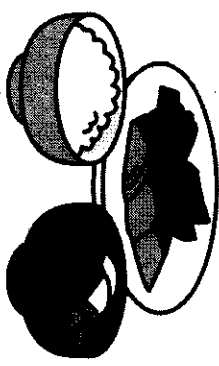


★翌などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



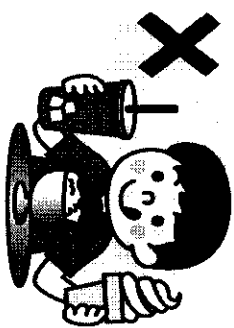
★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

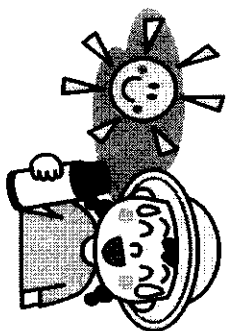


★夏野菜など旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
玄米、胚芽米、大豆など	野菜、果物、いちじくなど

こまめな水分補給を心がける

7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べた邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



★そうめんはのど越しもよく、暑い日の食事のそうめんは臭だくさんになると、栄養のバランスが良くなります!

★7月7日(金)の給食では七夕献立として「七夕うどん」「星のコロッケ」「七夕ゼリー」が登場します。七夕うどんには、星のかまぼこが浮いています。探してみてください。

ご家庭で給食メニューを作ってみませんか?

♪かてめし♪ (6月の埼玉県の郷土料理おひ)

- 【材料4人分】
- 鶏もも肉・・・40g
 - にんじん・・・1/2本
 - ごぼう・・・1/4本
 - 高野豆腐・・・1/2枚
 - 油揚げ・・・1/2枚
 - 干し椎茸・・・2枚
 - 炒め油・・・小さじ1/2
 - 砂糖・・・小さじ1
 - 塩・・・1つまみ
 - だしのもと・・・小さじ1/2
 - 酒・・・小さじ1
 - しょうゆ・・・大さじ1/2
 - 水・・・150cc

- 【作り方】
- ①材料の下準備をします。干し椎茸・高野豆腐は戻して、椎茸は干切り高野豆腐は小さめの短冊切りにする。にんじんは干切り、ごぼうはささがき切りにして水にさらす。油揚げは油抜きをして、細く切る。鶏肉は細かく切る。
 - ②鍋に油を引き、鶏肉や野菜を炒め、水を加えて柔らかく煮る。
 - ③材料が柔らかくなったら、調味料を加えて味を調える。
- ※ご家庭で調味料等調節をお願いします。
学校給食ではこはんに具材を混ぜて食べています。

「かてめし」は、埼玉県秩父地方の郷土料理です。米の消費を抑えるために考えられた料理で、具材には里芋の茎を干して作る「すいき」や干しただけ・にんじん・ごぼう・油揚げなどが入ります。6月の給食では「すいき」は入っていません。伝統食としてお正月などの節句行事などに作られています。

