

# 7月給食だより

R5年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

7月になり、暑さが厳しい日が多くなっています。熱中症や体調不良を防ぐためにも、水分補給をしっかりとしましょう。また、1日3度の食事をしっかりとすることも、水分補給の1つであり、栄養バランスを整えることで夏バテを防いで体調を整えてくれます。夏休み前の1か月を元気に過ごすためにも、家での食事も給食もバランス良く食べましょう。



## 給食試食会を実施しました

6月5日、6日に1年生と4年生の給食試食会を実施しました。コロナ禍により3年間実施することができていませんでしたが、今年は4年ぶりに保護者の方に実際に給食を食べていただきました。久しぶりに食べた給食はいかがだったでしょうか。コロナ禍により実施が見送られた学年も実施できるよう、今後3年間は1年生だけではなく4年生も対象とした給食試食会を実施していく予定です。



## 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾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。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★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。

## 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
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

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。

こまめな水分補給を心がける



★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。

## 夏の行事と行事食

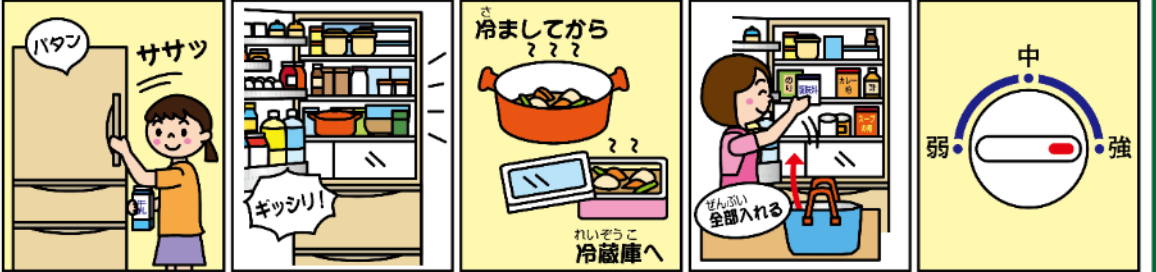
七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は7/23)	お盆 (7/15または8/15前後)
<p>季節の節目となる「五節句」のひとつ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のよう行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>うなぎ うどん うの花 うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がももっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理 いなりずし 野菜の天ぷら</p>



# エコを意識して上手に使いよう！ 冷蔵庫クイズ

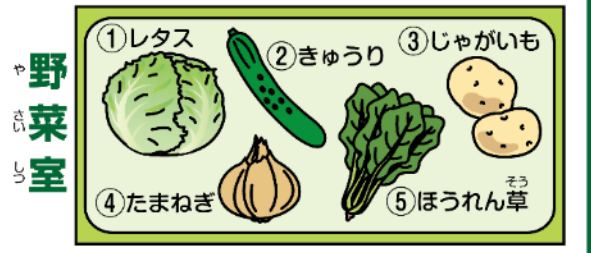
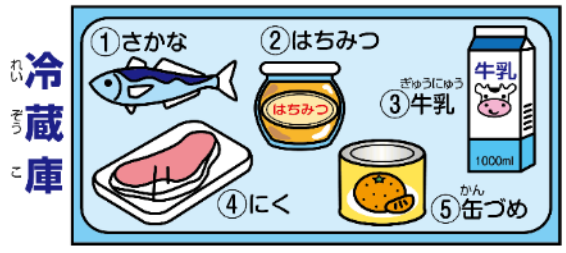
地球に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。

**Q1** なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



- ① とびらの開け閉めはすばやく行う。
- ② 食品はなるべくすき間なくつめる。
- ③ 温かいものは冷ましてから冷蔵庫へ入れる。
- ④ 食品はとりあえず全部入れておく。
- ⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

**Q2** 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。



**Q3** 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線をつないでみよう!

①		●		●	タネやワタを取る
②		●		●	立てて入れる
③		●		●	まるごとくるむ
		●			

**こたえ** Q1= ①③ (②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤…適切な温度を設定する) Q2= 冷蔵庫②⑤ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶づめは常温で保存できる)・野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くとよい) Q3= ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくるむ ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)

# 夏の旬食材が続々登場!

**オクラ**  
星形の断面とねばねばが特徴。七夕給食のそうめん汁に入ります。

**冬瓜**  
緑色で楕円の形が特徴的。夏が旬だが、まで日持ちするため、冬の瓜と書く。冬瓜のすまし汁にします。

**ゴーヤ** にがうりと呼ばれるように、苦味が特徴の野菜。ゴーヤチャンプルーなどの料理が代表的。

**トマト・かぼちゃ・なす・ズッキーニ**  
夏野菜はカラフルな見た目の野菜が多い。夏野菜カレーには、これらの野菜がたっぷり入ります。

**すいか**  
1学期の給食最終日には、夏を代表する果物のすいかが出ます。

給食試食会アンケートでレシピを知りたいとの意見がありました。ぜひご家庭でも作ってみてください。

**鶏肉のコーンフレーク焼き**

**【材料】**

鶏もも肉 切り身	60g×4切れ
料理酒	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
粉チーズ	小さじ2
コーンフレーク(無糖)	40g

**【作り方】**

- ① 鶏もも肉に、Aの調味料を合わせて下味をつける。
- ② マヨネーズと粉チーズを混ぜ合わせ、肉の両面に付ける。
- ③ ②にコーンフレークをまんべんなくまぶす。
- ④ 180℃のオーブンで15分焼く。