

7月食育だより

令和5年7月5日発行
長崎市立神浦小学校
学校栄養職員 吉村 友加里

雨の日が続いていますが、梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。ご家庭でも、話題にされてみてください。

夏が旬の食べ物を食べましょう

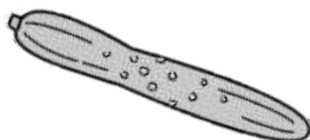
神浦小7月の給食目標は『丈夫なからだをつくろう』です。
旬の食べ物を食べて、丈夫なからだをつくりましょう。

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れられてください。



トマト

1年中出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。



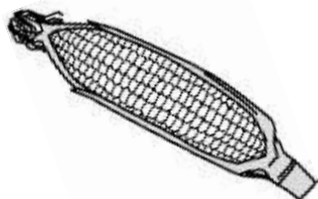
きゅうり

水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。



ピーマン

ビタミンCが豊富です。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れないのが特徴です。



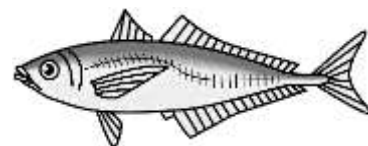
とうもろこし

ビタミンB1や食物繊維が豊富です。焼いたり茹でたりして食べます。



すいか

水分を多く含み、水分補給にもぴったりです。利尿作用があるので、食べすぎには注意しましょう。



あじ

あじの語源は「味がよいから」とも言われています。うまみ成分が豊富です。

夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。



毎月 19 日は食育の日



7/19（水） 夏野菜カレーライス 牛乳 コールスロー すいか

毎月、食育の日・食卓の日には地場産物や郷土料理を献立に取り入れています。

今月は、旬の食材のなすやトマト、かぼちゃを使用した夏野菜カレーとすいかを紹介します。

食事マナーアップへの道



1月のテーマ「食器を持って食べる」 次の2つを意識しましょう。

① 食器を胸の前まで持ち上げる

食器を胸の前まで持ち上げることで、正しい姿勢で食事をすることができます。また、口と食器の距離も近くなり、食べこぼしを防ぐこともできます。

② 食器を正しく持つ

正しく食器を持つことは、見た目が美しいだけでなく、しっかりと食器を支えることができます。



正しい食器の持ち方

親指でふちをおさえる



親指以外の4本の指で底を支える。指はそろえる。

神浦小では「このうらっこのマナーアップカード」として取り組んでいます。多くの神浦っ子は意識して取り組むことができますが、さらに定着するように指導しています。



〈材料 小学生4人分〉

豚もも肉	80g
じゃがいも	340g
しらたき	80g
たまねぎ	180g
にんじん	60g
いんげん	30g
濃口しょうゆ	大さじ2/3
薄口しょうゆ	大さじ2/3
砂糖	大さじ2/3
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
カレー粉	2g
昆布だし	120ml

7月11日(火)カレー肉じゃが

暑い季節にはなかなか食べづらい煮物ですが、カレー味にすることで食べやすくなります。カレー粉などのスパイスには、食欲を高める効果があります。

〈作り方〉

- ① じゃがいもは乱切り、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りに切る。しらたきはゆでて、食べやすい長さに切る。
- ② いんげんは、ゆでて2cmの長さに切る。
- ③ 鍋に豚肉を入れて炒め、①を入れて炒める。
- ④ だしを入れて沸騰したらアクをとり、調味料を加えて落しぶたをする。弱火で具材に火が通るまで煮込む。
- ⑤ いんげんを散らして出来上がり。