



# 食育だより

2021年7月号

河内中学校

## 夏を元気に過ごすために

いよいよ7月、本格的な夏を迎えます。この時期になると、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します。このような夏バテを防ぐために、朝昼夕の食事をきちんととりましょう。また、夜ふかしをせず、体をよく休めるなど、規則正しい生活リズムを整えることも大切です。

### ① 3食きちんと食べましょう（「主菜」「副菜」落ちに注意）



暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やミネラルが不足してしまいます。意識して主食・主菜・副菜をそろえて食べることが大切です。

### ② こまめに水分をとりましょう

#### ○ 水やお茶などで、水分を補給する

基本は水やお茶で。のどがかわく前にこまめに補給しましょう。ただし、食事の直前にたくさん飲むのはさけましょう。



#### ○ 食べものから水分を補給する

体に水分を補給するのは、飲み物ばかりではありません。みそ汁やスープ、ごはんなどの食事からも水分が補給できます。また、夏が旬の野菜（きゅうり・トマト・なすなど）には、水分が多く含まれているだけでなく、汗で失われるミネラルも豊富です。食べものを上手に利用して水分を補給しましょう。

登校時にもたくさんの汗をかきます。朝食での水分補給は大切です。

### ③ しっかり睡眠をとりましょう

早寝早起きを心がけましょう。エアコンを使うときは冷やしすぎに注意しましょう。



## 7月1日（木）平和を願って大いちょう献立 ～〔夏〕大いちょうランチ～

#### 【十六穀ごはん】

・十六穀米には、麦や黒米・赤米・きび・あわ・ひえなどの食物繊維を多く含む穀類がブレンドされています。戦後、白米の代わりだった雑穀が、今は健康のために食されています。

・精白米と十六穀米が10対1の割合で炊いてありますが、当時のことを思い浮かべて、逆の割合の味を想像してください。

#### 【揚げ餃子】

・終戦後、中国東北部から帰還した第14師団（宇都宮駐屯部隊）が本場の餃子の味を持ち帰ったことが宇都宮餃子のルーツとなったと言われています。  
・宇都宮産のにら、栃木県産のかんぴょう・豚肉を使った特製餃子です。

#### 【からしあえ】

・もやし、にんじん、きゅうり、春雨のからしあえです。それぞれの野菜が持つ色合いがカラフルで、見た目から食欲をそそる和え物です。

#### 【大いちょう汁】

・宮っ子ランチのために考えた料理です。

・戦火にも負けずに生き残った「大いちょう」にちなんで、にんじんやだいこんはいちょう切りにしました。いちょうの形をしたかまぼこも入っています。

#### 【マスカットゼリー】

・「旭町大いちょう」は宇都宮空襲で真っ黒に焼けましたが、翌年に緑色の新葉を見事に吹き再生しました。宇都宮市民を元気づけた「大いちょうの若葉」をイメージしたゼリーです。  
・マスカットは7月から10月が旬です。爽やかな酸味と甘みを味わってください。