



R4 食育だより 7月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

今年は梅雨の期間が例年より短く、本格的な夏がやってきました。楽しみにしている夏休みも、もうすぐ始まります。休み中はふだんの生活リズムがくずれやすく、また暑さで食欲なくなりがちです。このような時こそ、朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんの3食を規則正しい生活の柱にして、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。



学校がある日は、給食で毎日牛乳を 200 ml 飲んでいきます。休み中も自分から進んで牛乳を飲みましょう。

牛乳は栄養のカクテル！

たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）だけでなく、炭水化物（糖質）、ビタミンなども含んでいます。



カルシウムの吸収率はぼつぐん！ 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリです。



牛乳で強く、暑さに負けない体を



運動後の牛乳は、強い体づくりにピッタリです。夏前から始めれば、熱中症予防にも役立ちます。

飲んでもそんなに太りません



イメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしなくて大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。

体の成長には運動と睡眠も大切！

「背をのばしたい」と牛乳だけにたよるのは禁物です。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切です。



大豆、小魚、野菜も大切！



カルシウムは大豆や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多くふくまれています。

旬の食べ物 トマト



太陽の国イタリアでは「黄金のりんご」、フランスでは「愛のりんご」ともいわれ、世界一たくさん食べられている野菜が、夏を代表するトマトです。



ミニトマトをはじめ、いろいろな色や大きさのトマトがあります。

トマトは、南アメリカ、アンデス山脈の標高 3000m 級の高地が原産で、インディアンの移動により、中央アメリカやメキシコに伝わり栽培されていました。16 世紀頃には、薬用、観賞用としてヨーロッパに伝わり、イタリアでは食用として開発が始まりました。



トマトはナス科の植物で、果皮の色により桃色系と赤色系に分けられます。

また、トマトには、うま味もとのグルタミン酸がたくさん含まれます。そのため煮込み料理によく使われます。うま味の相乗効果で肉や魚の料理がおいしくなります。

給食では、「12日 サマーシチュー」「19日 とり肉のラタトゥユ」でトマトをたっぷり使っています。



西洋では、「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われています。これは、熟したトマトには病気を予防するのに役立つ栄養がたくさん含まれて、健康によいためです。そのため、トマトをよく食べる人は病院に行かなくなるという意味です。

最近の研究でも、生活習慣病を予防する効果などが期待されています。



夏野菜で暑い夏を乗り切ろう!!!

夏になると、なす、キュウリ、トマト、いんげん、オクラ、ゴーヤなどの夏野菜が店先にたくさん出回ります。夏野菜には、水分がたくさん含まれているので「食べる水分補給」ができます。カレーに入れて「夏野菜カレー」にしてもいいですね。

また、しそやみょうがなどの夏が旬の香味野菜は、さわやかな香りとアクセントの効いた味で食欲を増してくれます。旬の夏野菜を上手に使って、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



「お知らせ」 給食で使用しているおもな食品の生産地情報については、今後省略しますのでご了承ください。本校では、可能な限り【地産地消】に努めています。