



今年は6月から、真夏のような天気が続いています。これからさらに暑くなる季節です。夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも、食事のとり方に気をつけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切っていきましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

**① 1日3食
しっかり食べよう!**



暑くて食欲がわかないこともあるかもしれません。しかし、食事は1日のエネルギーの素です。食事の回数が減ると他の栄養も不足しがちになり、夏バテしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

**② 冷たいものの食べ過ぎ
飲み過ぎに注意!**



水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ

冷たいものを摂りすぎると、胃や腸の働きを悪くしてしまうことがあります。また、ジュースには盗塁が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどがかわいたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

**③ 旬の夏野菜を
たくさん食べよう!**



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに身体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりなので、たくさん食べましょう。

休日 も牛乳

- 牛乳はたんぱく質やカルシウム、炭水化物、ビタミンなど栄養豊富。
- 牛乳のカルシウムは、吸収率が抜群。将来への「カルシウム貯金」にも!
- 運動後の牛乳は筋肉の修復・成長を促し、水分補給や疲労回復にも効果的。
- 飲んでもそんなに太りません。成長期はコップ毎日1~2杯。
- 牛乳を飲む+運動と睡眠も大切。 大豆, 小魚, 緑黄色野菜も摂ろう!

【保護者のみなさまへ】

さくら連絡網でお知らせした「朝ごはん通信 vol.1」についてのアンケートにご協力いただきありがとうございました。後日、夏休み前に発行予定の「朝ごはん通信 vol.2」にみなさまからいただいた感想やかんたんおすすめ朝食などを紹介させていただきたいと思います。新しいレシピも掲載しますので、夏休み中の食事づくりの参考にお子さんをご覧ください。



この食育だよりは、一条中学校のホームページ > 各種たより > 食育だより からも見られます。

7/ 7 《行事食》 たなばた献立



7月7日七夕は、五節句(人日 1/7, 上巳 3/3, 端午 5/5, 七夕, 重陽 9/9)の1つです。

もともと中国では七夕に「索餅(さくべい)」という縄のように編んだ小麦粉のお菓子を
お供えて無病息災を願っていました。それが後に日本では同じく小麦粉でできた「そうめん」に
なったといえます。また、「天の川に見立てた」・糸に見立てて「機織り(裁縫)がじょうずになります
ように」・織姫と彦星の伝説にあやかって「よい出会いがありますように」といった七夕独特の願
い事がこめられているともいわれています。給食では、そうめんを入れた「七夕汁」を出します。
そうめんと見た目は似ていますが、魚肉で作った「うおめん」も入っています。

7/ 9 宮っこランチ ～平和を願って大いちょうランチ～



夏の宮っこランチは、太平洋戦争末期に米軍機により空襲を受けて宇都宮市の市街地の大半
が焼失してしまいましたが、市民の強いエネルギーにより復興が進められ、現在のように、家や店
などが建ち並ぶまでに発展しました。戦後、人々がたくましく生き抜いてきたことに誇りをもち、
自分もがんばろうという意欲をもたせる献立です。

戦時中の食事とは違い、今は健康のために食べられている「雑穀ご飯」。

宇都宮産のにら、栃木県産のかんぴょうや豚肉が使われている「あげぎょうざ」。

復興のシンボルともなった旭町の大いちょうにちなんで、いちょう型のかまぼこやいちょう切り
のだいこんやにんじんを入れた「大いちょう汁」

宇都宮市でたくさん生産されている、もやしやきゅうりが使われている「からしあえ」が出ます。



7/10 「地産地消」 なっとうの日 献立



7(なな)/10(とう)のごろ合わせて、1981年に関西納豆工業協同組合が制定したのが、
「なっとうの日」の始まりだそうです。その後1992年に全国納豆工業協同組合連合会が制定し、
全国に広まりました。水戸市では、条例で「なっとうの日」となっており、茨城県産大豆で作った
なっとうが給食に出るそうです。今回、宇都宮市内の小中学校にあづま食品株式会社から
「なっとうの日」にちなんで、宇都宮市産大豆100%のなっとうを寄贈いただきました。
大豆の国内消費量のうち、国内産はたった6~7%。その中でもさらに栃木県宇都宮市産
大豆を使った貴重なひきわりなっとうです。地元のおいしい食材を味わっていただきましょう。



7/17 おはなし給食 いわむらかずお「14ひきシリーズ」など

昨年亡くなられた絵本作家のいわむらかずおさんは、栃木県の自然を愛し、リアリティのある
美しい自然の風景とともに、個性あふれるねずみの家族の暮らしぶりをあたたかな
筆致で描いた「14ひきのシリーズ」など多くの作品を出版されました。



今回のおはなし給食では「14ひきのあさごはん」や「14ひきのかぼちゃ」などに出てきた
おいしそうな「きのこのスープ」や「かぼちゃコロツケ」、小さなパンなどを給食で再現しました。

図書館にもそろっていますので、なつかしい絵本や心温まる物語を読みに行ってみませんか。