



7月

# 給食だより

宇都宮市立泉が丘中学校

夏休みはどのように過ごす予定ですか？部活動や勉強など、いろいろな目標を達成するためには、まず、元気な体を維持することが大切です。今回は、私たちの体を元気にしてくれる働きがあるビタミンB1について紹介いたします。

## 元気な体を維持しよう

体の中でビタミンB1が不足すると、だるい、眠れないなどの症状が出てきます。気温が高くなると、ビタミンB1の消費量が多くなるので、暑い夏はビタミンB1を多く含む食品をたっぷり食べる工夫をしましょう。

### ビタミンB1の働き



ご飯やパン、いもなどの食べ物からとった糖質が体内で分解され、エネルギーとして利用される時に必要な栄養素です。

### ビタミンB1を多く含む食品



### 気温差によるビタミンB1の消費量

ビタミンB1は気温によって消費量が異なります。35℃の時は15℃の時の3倍も消費されてしまうそうです。



### ビタミンB1が不足すると

疲れやすい、息切れ、手足のしびれ、眠れないなどの症状が出てくる可能性があります。さらに不足が進むと、「脚気」という病気になる可能性もあります。



### ビタミンB1は毎日とることが大切



ビタミンB1は体内にためておくことができません。毎回の食事で必要な量を平均して食べる事が大切です。※インスタント食品や塩分の多い食べ物をとり過ぎると、ビタミンB1が不足してくるので注意しましょう。

## ★七夕行事食★ (7月7日の給食)



7月7日の「七夕」は、古くから行われている、日本の伝統行事のひとつです。

天の川をはさんで輝く織姫星と彦星が、1年に1度だけ会うことができるという伝説から、天の川に見立てた「そうめん」が、古くから行事食として食べられてきました。

また、ぐんぐん成長する力強い竹に、願い事を書いた短冊をつるすという風習もあります。このように日本の行事食は、季節や地域の伝統行事と深い関わりあいを持ち、時代を超えて受け継がれてきました。日本の食文化の素晴らしさは、世界でも認められています。





# 7/11(金) 宮っ子ランチ【平和を願って大ちょう献立】

宮っ子ランチは、児童生徒に宇都宮の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的とし、市内の小中学校の給食で毎月1回提供されます。

終戦後、中国東北部から帰還した第14師団が、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。

★市内産にら入り宮っ子餃子

★大いちょう汁

戦火にも負けずに生き残った宇都宮市旭町の「大いちょう」にちなんで、にんじんや大根は「いちょう切り」にしました。

終戦後、飢えをしんでいた、当時のご飯を再現。

★十六穀ご飯

太平洋戦争末期（1945年7月12日）に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、戦後現在のように家やお店などが建ち並ぶまでに発展しました。

7月11日の給食で、宇都宮市民がたくましく生き抜いてきたことの素晴らしさを感じました。

## ～旬の夏野菜で健康作り～



★かぼちゃ  
目を丈夫にし、免疫力が高まり、肩こり改善にも効果があるとされている。

★なす  
体の熱を取る働きがあり、夏バテ防止によいとされている。



★ピーマン  
紫外線から肌を守り、免疫力が高まるとされている。

★トマト  
疲労回復や便秘予防に効果的と言われている。



★きゅうり  
体内のむくみやだるさを解消すると言われている。泉が丘中では、梅かつおきゅうりが大人気。



チャレンジ学級では、学校花壇で夏野菜を作っているよ。よく育っているので、見に行ってみてね。

## 夏休みの食生活



### 1日3回、適切な時間に食事をとろう。

私たちは、「食べる」ことを通して、生きていくために必要な栄養素を体内に取り入れています。朝食は必ず食べ、遅い夕食や夕食後の間食は、なるべくしないようにしましょう。



### 家族一緒に食事をしよう。

家族と一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ることで、食事マナー等を学ぶこともできます。



### 食事の栄養バランスに気を付けよう。

コンビニやスーパーで食事を買う機会もあります。おにぎり・冷やしうどん・唐揚げだけではなく、栄養バランスを考えながら選びましょう。栄養バランスのよい食事の見本は【給食】なので、給食メニューのような組み合わせで食べるといいですね。

給食メニューをご家庭の食事に！



### いろいろな食品を食べてみよう。

好きなものだけ、好きな量だけ食べていると生活習慣病にかかるリスクが高まります。また、子どもの頃からいろいろな食品を食べていると、大人になるにつれて『おいしさ』の幅が広がります。夏休みに苦手な野菜を食べてみる！などのチャレンジをし、食の階段を1つ上がってみませんか。（ただし、アレルギーの場合は除く。）

