



暑い夏がやってきました。暑い日が続くと体が疲れやすくなり、食欲もおちてしまいがちです。夏を元気に乗り切るためにも、「朝・昼・夜」3回の食事をしっかりと食べることが大切です。特に旬の食べ物はおいしいだけでなく、その季節を元気に過ごすための栄養素がたっぷりつまっているので、夏休みに進んで食べるようにしましょう。

ビタミンたっぷり夏野菜で夏バテ予防

夏野菜は、夏に不足しやすいたっぴりの水分やビタミン類を含んでいて、体のねつを冷まし、調子を整えるはたらきがあります。また、暑さで弱った胃を刺激し食欲をわかせてくれます。簡単な調理でおいしく食べられるので、たくさん食べて夏バテせずに暑さを乗り切りましょう！

トマト

「夏野菜の王さま」といわれているトマトは夏の太陽をいっぱい浴びてビタミンやミネラルをたくさん含んでいます。うま味成分も多いので、和食・洋食・中華と色々な料理で利用することができます。

なす

火照った体を冷やして疲れを回復させる働きがあります。油と一緒に調理するとアクが抜けてうま味が増すので、油炒めなどにすると、おいしくエネルギーをとることができます。

かぼちゃ

ビタミンCやカロテンなどの他に、じやがいもと同じようにたくさんの炭水化物を含んでいるので腹持ちもいいです。皮の部分に多くの栄養素があるので、一緒に食べるのがオススメです。

ピーマン・パプリカ

赤・黄・緑と色々な色があるピーマンは加熱することによってビタミンAの吸収率もアップします。メラニン色素を分解させる働きがあるので夏の日焼け対策にも効果的です。

食文化こんだて



夏の「宮っ子ランチ」は「平和を願って大いちょう献立」です。

太平洋戦争では宇都宮市街地の大半を焼かれ、多くの方が亡くなりました。一日一食しか食べられないなど苦しい生活が続きましたが、市民の復興への強いエネルギーで現在のように発展しました。

「宇都宮餃子」は全国的に有名ですが、戦争中に中国にいた兵士が本場の味を宇都宮に持ち帰ったのが始まりと言われています。「大いちょう汁」は宮っ子ランチのために新しく作られた料理です。空襲で黒こげになった大いちょうが翌春芽吹き、復興のシンボルとして人々の心の支えになりました。その大いちょうにちなんで、いちょうの形をしたかまぼこや、いちょう切りのにんじん、大根を入れた汁物です。

生きる力を見せてくれた大いちょうのように、しっかり食べて元気な体になりましょう。



「元気になる給食シリーズ」

梅雨が終わり暑くなると、体力が落ちてスタミナ（持久力）がなくなりがちです。そこで7月のテーマは「スタミナ強化メニュー」にしました。「たんぱく質」や「ビタミン」、「鉄分」がたっぷりで、パワーみなぎる肉・魚の料理や、にんにく・しょうが・とうがらしなどの香辛料、ビタミンたっぷりの夏野菜が登場します。13日は特に、肉や香辛料、夏野菜を取り入れた献立にしました。

13日(水) 麦ごはん 牛乳 豚肉みそ炒め 冷奴 キムチスープ