# 天の川 食育だより 7月



おとなのひとと
よみましょう

宇都宮市立田原西小学校

今月末からは夏休みが始まりますね。夏の早朝は涼しく，虫や鳥の鳴き声が心地よいものです。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整え，充実した１日を過ごしてくださいね。

## ● 今月の行事食について



**★7月7日（火） 七夕★**

**酢飯・牛乳・セルフ五目ちらし寿司・七夕汁・七夕ゼリー**

7月7日は七夕です。七夕は,中国から伝わった「星の伝説」と,日本の古い「豊作や健康を祈る行事」が結びついて生まれました。今日の給食には,そんな七夕の歴史や願いがたっぷり詰まっています。

天の川や織り姫さまの糸に見立てた「**七夕汁**」には,裁縫が上手になりますように,また１年間病気をせず元気に過ごせますように,という願いが込められています。「**セルフ五目ちらしずし**」は,酢飯に具をのせて楽しく仕上げてくださいね。デザートには,夏の夜空をイメージしたきらきら輝く「**七夕ゼリー**」を合わせました。

## ～〔夏〕大いちょうランチ～ 平和を願って大いちょう献立



7月８日（水）の給食は，夏の宮っ子ランチです。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。

**【マスカットゼリー】**
宇都宮空襲で焼けた大いちょうが，翌年緑色の新葉を吹き再生したことから，「大いちょうの若葉」をイメージしたゼリーです。



**【からしあえ】**
栃木県のもやし生産量は全国第一位。（令和元年，農林水産省調べ）カラフルなからしあえにしました。

**【十六穀ごはん】**
戦後の食糧難の中，白米は大変貴重なもので，人々は雑穀を食べて生き抜いていました。給食では白米と十六穀米を 10:1 で炊いていますが，逆の割合の味を想像してください。

**【大いちょう汁】**
戦火に負けず生き残った大いちょうにちなみ，いちょう切りにした野菜と，いちょう型のかまぼこを入れた汁物です。

**【餃子】**
終戦後，中国より帰還した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になったと言われています。市産のにら，県産の豚肉，にら，かんぴょうが使われています。

## ● おやつを上手に摂りましょう

みなさんは，おやつを食べるときにどんなものを選んでいますか？好きなものを好きなだけ食べていると，エネルギーや糖分，塩分や脂質を摂りすぎてしまいます。

**おやつの役割＝ ◎ 3食だけでは不足しがちな栄養素や水分を補う**

**◎ おいしいものを食べてリラックスする**



### 食べすぎに気を付けよう

おやつの量は1日の総エネルギーの10～15%程度で，食事に影響しない量が適当です。小学生なら1日1回，200kcal以内にしましょう。

### 食べる時間を決めよう

食べる時間をきちんと決めて，食事とおやつのメリハリをつけましょう。だらだらと食べることは虫歯の原因になります。

### 不足しがちな栄養素を補おう

3食の食事だけでは，カルシウムや食物繊維が不足しがちです。乳製品や小魚，季節の果物，芋類などを取り入れてみましょう。

### 水分を補給しよう

室内にいても水分補給はしっかりと行いましょう。スポーツ時など，大量に汗をかいたとき以外は甘くないお茶類がおすすめです。目安はコップ1杯（200ml）を1日7～8回！





## ● 朝食作りにチャレンジ！

夏休みはいつもより少し早起きをして，朝ごはんを作ってみませんか。おうちの方へ，日頃の感謝の気持ちを込めて準備をするのもよいですね。今回はオーブントースターで作る簡単なレシピを紹介します。分量は大体で大丈夫。火や包丁も使わないので，気軽に作ってみてくださいね♪

**★料理をする前に石鹸で手をよく洗いましょう。出来立ては熱いので，やけどに注意！**

### ●のっけて焼きおにぎり風トースト

材料：食パン,マヨネーズ,醤油,かつお節,ピザ用チーズ,お好みでコーン

1　小さな器にマヨネーズと醤油を数滴入れて,スプーンで混ぜる。

2　食パンに 1 をぬり,かつお節とチーズ（コーン）をのせる。

3　オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。

### ●カラフル・カップオムライス

材料：ご飯,ケチャップ,ウィンナー（キッチンバサミで切る）,コーン,卵（1個）,バター

1　マグカップにご飯,ウィンナー,コーン,ケチャップ,バターを入れてスプーンでよく混ぜる。

2　別の器で卵をしっかり溶き,1 の上から流し入れる。

3　ふんわりラップをかけ,電子レンジ（600Ｗ）で約1分半～2分,卵が固まるまで加熱する。