

令和6年度

宇都宮市立富屋小学校

# 7月食育だより



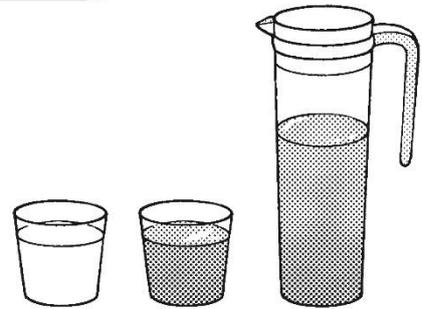
★おうちのひととよんでください。

学校 HP にカラー版が掲載されています。

これからどんどん気温が上がり、本格的な夏になり、夏バテが心配される時期になります。夏バテ予防には、栄養バランスの良い食事を1日3食きちんととり、水分補給をしっかりとる、早寝早起きをすることが大切です。生活習慣を整えて、夏バテを予防しましょう。

## ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



©少年写真新聞社2024

## ☆7月の行事食☆ 7月の給食でできる行事食を紹介します。

### 7月5日 七夕献立

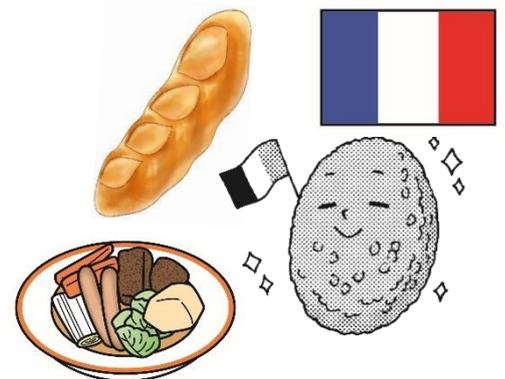
7月7日は七夕です。天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が年に一度七夕の夜のみ会うことができるという伝説に基づいたお祭りです。

七夕にはそうめんを天の川に見立ててお供えしていました。給食では、そうめんが入った七夕汁を出します。



### 7月17日 パリオリンピック献立

7月26日からパリオリンピックが始まります。そこで、開催地パリがあるフランスの料理を献立に取り入れました。フランス料理「クロケット」は明治時代に伝わり、日本で発展した料理がコロッケです。給食では、コロッケのルーツとも言われているクロケットが出ます。

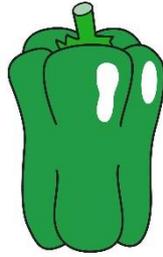


# なつやさいた 夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。

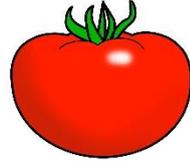
## ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



## トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン（リコペン）やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



## とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



## ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含みます。



## クイズ とうもろこしの実と 同じ数なのは？

- ① 葉
- ② 根
- ③ ひげ（雌しべ）



答えはランチルームへ！

## レシピコーナーを作りました！

ランチルーム前にレシピコーナーを作りました。給食で出たメニューのレシピがあります。ぜひ、おうちでも作ってみてください。

