元気もりもり 7月

宇都宮市立中央小学校
食育だより　7月号

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと,クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり,冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると,体がだるくなり,夏バテしてしまいます。

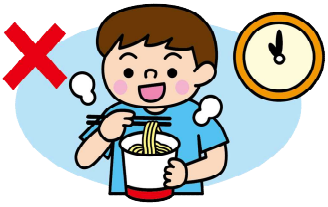
もうすぐ夏休みが始まりますが,学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ,食事をしっかり食べて,元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は，2回に分けて食べる工夫を。

早寝・早起きをし，日中は体を動かす



★夜更かしをしたり，夜遅くに食べたりすることは，控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など，旬の食材をとりいれましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり,食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

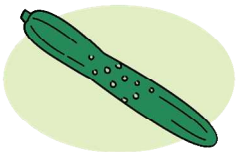
★汗をたくさんかいた時には，塩分も一緒にとりましょう。

夏にとりたい栄養素を多く含む食べもの

《ビタミンB１》
豚肉・玄米・胚芽米・大豆など

《ビタミンC》
野菜・果物・いも類など

きゅうり



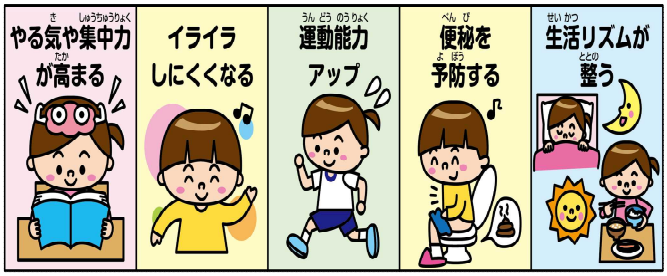
シャキシャキとみずみずしい食感が特徴の野菜。本来は，夏から秋にかけてが旬ですが，施設栽培の普及により，1年を通して生産されるようになりました。一般的に「きゅうり」として売られているのは，とげの色が白い「白いぼきゅうり」で，果皮が薄く歯切れが良いのが特徴です。また，きゅうりには表面にブルームと呼ばれる白い粉が出る性質がありますが，栽培方法の工夫で，ブルームの出ない「ブルームレスきゅうり」が生み出され，現在はこちらが主流となっています。成分は95%以上が水分で，カリウムを多く含みます。手軽に食べられ，夏の水分補給にぴったりの野菜です。

塩をまぶし,まな板の上でころがす「板ずり」をすると,表面のいぼが取れ,緑色が鮮やかになります。

カルシウムで骨を丈夫に

カルシウムの約99%は骨や歯を作っています。残りは血液や筋肉などに含まれていて，血液を中性に保ったり，凝固を助けたりする他，神経の鎮静作用や筋肉の収縮作用にも大切な働きをしています。

朝ごはんの効果



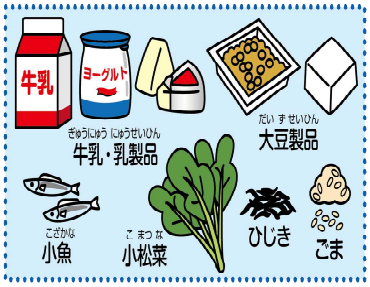
歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



栃木県誕生150年 6月15日

むぎいりごはん　ぎゅうにゅう
モロのからあげ　かんぴょうのみそしる
もやしとニラのごまあえ

今月の献立から作ってみよう！ ゴーヤチャンプルー

【材料　4人分】

ゴーヤ	1/3本
塩	少々
卵	1個
塩	少々
砂糖	少々
酒	少々
ごま油	小さじ1/2
もやし	30g
ベーコン	2枚
ツナ	20g
塩	少々
コショウ	少々
しょうゆ	小さじ1/4
ごま油	適量

【作り方】

① ゴーヤはわたを取り，３mmの厚さにスライスする。塩をまぶし10分間おいて水にさらす。

② ベーコンを千切りにする。

③ 卵を割り，塩・砂糖・酒を加えて混ぜる。ごま油を熱して炒り卵を作り，一度取り出す。

④ ベーコン，もやし，ゴーヤを炒める。火が通ったら，ツナを加え，塩・コショウ・しょうゆで味を調える。

⑤ 炒り卵を加えたら，最後にごま油を回し入れる。

※　調味料の分量は給食（大量調理）での目安です。ご家庭では、お好みに合わせて加減しながら作ってみてください。

★給食食材の放射性物質検査を行っています。
5/31(水)に使用した「にら」，6/5(月)に使用した「米」で検査をしました。
放射性セシウム，放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。
他校の結果とともに市のホームページにも掲載されています。
(http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/022470.html)