

たのしいきゅうしょく

令和3年7月2日

京都市立七条第三小学校
校長 土田 圭子
栄養教諭 松崎 美甫

あつ あつ なつ げんき の き まいにち しょくじ たいせつ た
だんだんと暑くなってきました。暑い夏を元気に乗り切るためには、毎日の食事が大切です。「食べたくない」気分の時も、まったく食べないと、ますます元気がなくなってしまいます。食事からも水分を補給することができます。苦手なものも少しずつチャレンジして、バランスよく食べるようになります。

あつ ま からだ 暑さに負けない体づくりを！

<p>1日3食をしっかりとる</p> <p>あさ ひる ゆう 朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p>	<p>十分に睡眠をとる</p> <p>つか 疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。</p>
<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <p>すれ すれ 冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p>	<p>こまめな水分補給</p> <p>だつすいじょうふせ 脱水症状を防ぐためにも、のどがかわぐ前に、こまめに水分補給をするようにします。</p>

すいぶんほきゅう の もの 水分補給におすすめの飲み物は？

すいぶんほきゅう みず むぎぢゃ
ふだんの水分補給は、水や麦茶などがおすすめです。ジュースやスポーツドリンクなどは、たくさん砂糖が入っているので、飲みすぎには注意が必要です。スポーツなどをしてたくさん汗をかいたときには、塩分や糖分が入ったスポーツドリンクなどがよいです。

の もの さ と う り よう 飲み物の砂糖の量はどのくらい？

<p>オレンジジュース 500mL</p> <p>スティックシュガー 約18本分(約53g)</p>	<p>スポーツドリンク 500mL</p> <p>スティックシュガー 約10本分(約31g)</p>
<p>乳酸菌飲料 500mL</p> <p>スティックシュガー 約18本分(約55g)</p>	<p>コーラ 500mL</p> <p>スティックシュガー 約19本分(約56g)</p>

※スティックシュガーは1本3gです。

なつ つめ
夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



土用の丑とは？

「土用」というと、夏の土用のことをいうことが多いですが、実は1年間に4回あります。夏の土用は暑さが、冬の土用は寒さが厳しい時期で、体調に気をつけなければならない時期です。夏の土用には、この厳しい暑さをのりきるために、ビタミンなどの栄養がたっぷりのうなぎを食べる習慣があります。また、「う」がつく「うどん」・「梅干し」「うり」などの食べ物を食べると夏負けしないと言われています。

7月6日(火)給食に酒米が登場します。

京都の丹後、丹波で作られた酒米を使用します。酒米は、お酒を造るためのお米です。今回使用する酒米の「祝」は京都府内の蔵元だけが使用している貴重なお米で、いつものお米と比べるとねばりが少なく、あっさりとしています。しっかりした味の「とりそぼろ丼(具)」にとてもよく合います。



©少年写真新聞社2019

【保護者用】

7月の和献立より「伏見とうがらしのおかか煮」

〈材料 4人分〉

・ちくわ	2本(60g)
・伏見とうがらし	44g(4~5本)
・つきこんにやく	60g
・花かつお	4g
・みりん	小さじ1
・こいくちしょうゆ	小さじ1・1/3
・だし昆布	1g(3cm角1枚)
・水	100cc

〈作り方〉

- ①だし昆布でだしをとる。
- ②つきこんにやくは、ゆでる。
- ③伏見とうがらしはへたをとり、2cm幅に切る。
- ④ちくわは、うすめの半月切りにする。
- ⑤だし汁(60cc)・みりん・しょうゆを合わせて煮て、②を煮、③④を加えて煮る。
- ⑥⑤に花かつおを加え、火を通して仕上げる。



京野菜のひとつである伏見とうがらしは、江戸時代から伏見周辺で栽培されていたので、この名がついたといわれています。細長い形が特徴で、別名「ひもとう」ともよばれています。とうがらしの中でも、辛みが少なく、ビタミンEや食物繊維が含まれています。

～7月分給食献立の変更と追加のお知らせ～

給食献立を、下記のように変更致します。なお、変更にかかる費用は今年度の給食会計より支払います。
7月7日(水) 豆乳プリンを追加。【卵・乳・小麦不使用】