

# もぐもぐ1月号

令和2年7月  
京都市立羽束師小学校  
校長 藤田 香揚子  
栄養教諭 塩見 萌子

がつ む あつ ひ おお なつ やさい  
7月に入り、蒸し暑い日が多くなってきましたね。夏においしい野菜である、トマト  
やきゅうり、なすなどはたくさん水分が入っています。汗をかく分、水分の多い野菜を食  
べたり、こまめに水分補給をしたりして、積極的に水分をとるようにしましょう。

# よくかんで食べていますすか？

きゅうしょく ま た お ひと  
給食をあっという間に食べ終わってしまう人はいませんか。  
よくかんで食べると、体にいいことがたくさんありますよ。

からだ ちから  
体に力が  
わいてくる。

あたま  
頭のはたらき  
がよくなる。

は  
歯が  
じょうぶに  
なる。

あじ  
味が  
よくわかる。

食べすぎを  
ふせぐ。

ことば  
言葉が  
はっきり  
い  
言えるよう  
になる。

おなかの  
ちょうし  
調子が  
よくなる。

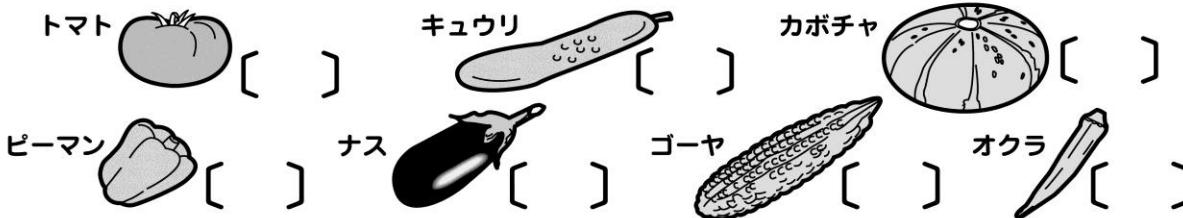
## 〈7月の給食目標〉

## よくかんで食べよう・食べ物について知ろう

# なつ や さい **夏野菜クイズ**

次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。

色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。

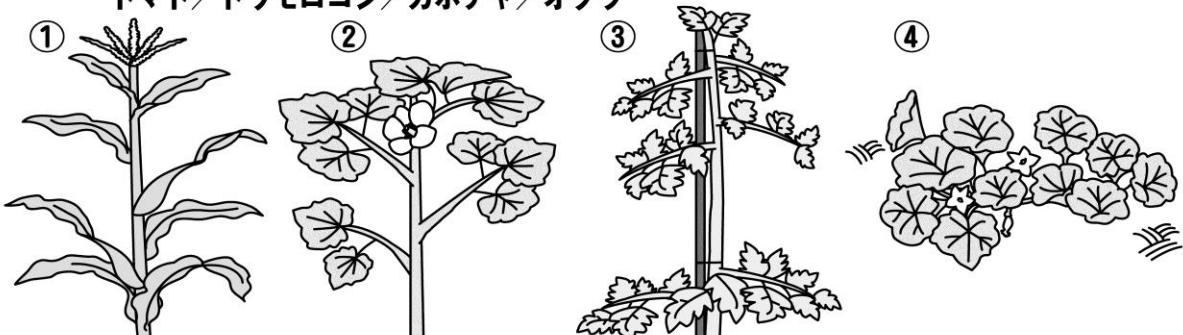


**Q2** やさい 野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。 はたらき

次の〔 〕の中には何が入るでしょうか？ 絵をヒントに考えてみましょう。



**Q3** 次の野菜は、①～④のうちどれでしょうか？また、どのように実っているでしょうか？



## 保護者の皆様

梅雨の時期になり、蒸し暑くジメジメした日が続いていますね。給食再開から1か月近くが経ち、夏休みが近づいてきました。これからさらに暑くなっていますが、暑さに負けないからだづくりを日ごろからしてほしいと思います。

# 夏バテ予防のポイント！

## 水分たっぷり夏野菜

夏が旬の野菜は、水分が多く含まれています。水分を補給して体温を調節してくれます。



## ねばねばパワー

ねばねばに含まれる「ムチン」という成分が、胃の粘液を守り、消化を助けます。



## 酸っぱいマン

さっぱりとして食欲が増すだけでなく、「クエン酸」が疲労回復に役立ちます。



## ビタミンB<sub>1</sub>を補給

炭水化物をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に役立ちます。



## ピリッと香辛料

香辛料には、体の内側から温める働きがあります。また、食欲を増進する成分も含まれています。



## コラム

## ～たべもの ことわざ辞典～

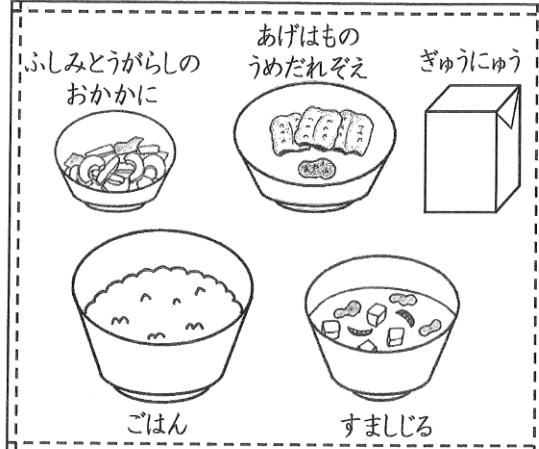
### どよう うし うなぎ 「土用の丑に鰻」

夏の土用（今年は7月21日（火）の丑の日にうなぎを食べるとよいということ。このころは1年中で一番暑く、食も進まず夏痩せすることから、たんぱく質・脂質・ビタミンAなどが豊富なうなぎを食べて精をつけるように奨励したもの。

また、「土用の丑の日は「ウ」のつくものを食べるとよい」という言い伝えもある。ウナギ・ウドン・ウリなどを食べるとよいこと。形の長さにあやかって長寿や運につながるともいわれてきた。

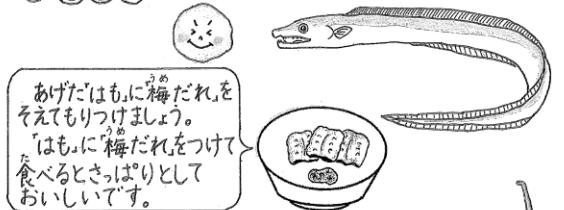
# ～7月の献立より～

## 7月 21日（火）



## あげはもの 梅だれぞえ

「おんまつ祭」を「はも祭」というほど京都では「はも」はかけない魚です。「はもは、梅雨の雨を飲んでおいしくなる」といわれ、梅雨明けのころがおいしいです。今日の給食では、あげた「はも」に梅だれをそえ、夏らしく仕上げました。



## 伏見とうがらし

京野菜の一つで、昔から京都市にある伏見地区で作られてきました。細長い形とから味が少ないのが特ちょうです。

