

もぐもぐ7月号

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

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か？
1口30回かむことを心がけましょう。

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。

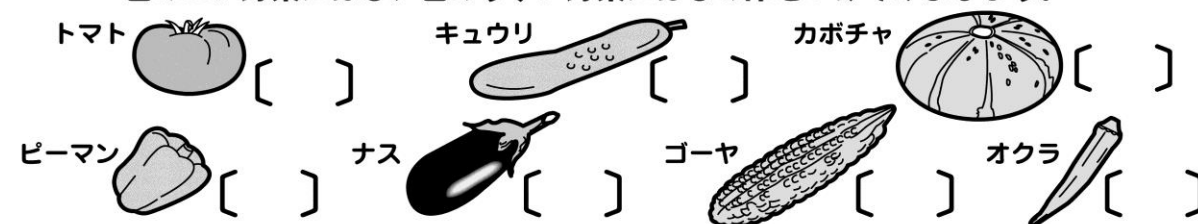


〈7月の給食目標〉

よくかんで食べよう・食べ物について知ろう

夏野菜クイズ

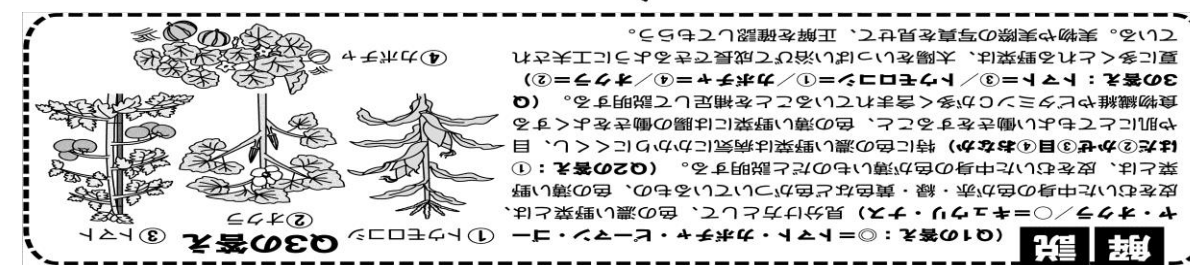
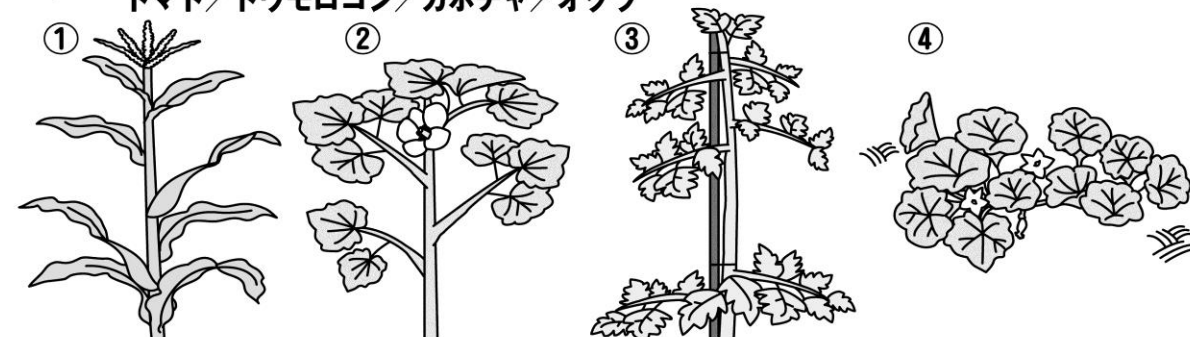
Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。
色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



Q2 野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。
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のでしょうか？
トマト／トウモロコシ／カボチャ／オクラ



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きますが、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B₁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～

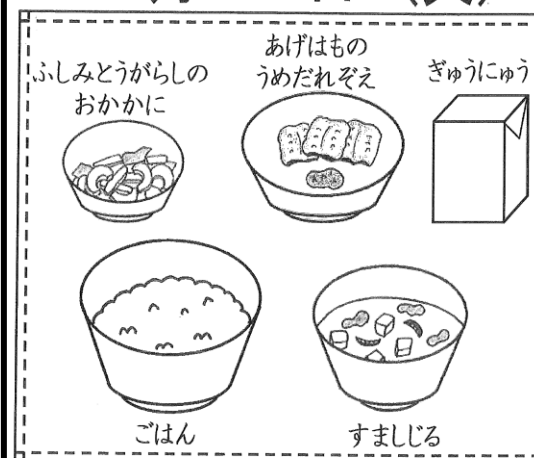
どよう うし うなぎ 「土用の丑に鰻」

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
うめ
梅だれぞえ



「祇園祭」を「はも祭」というほど京都では「はも」はかかせない魚です。「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」をそえて夏らしく仕上げました。



あげたはもに梅だれをそえてもつけましょう。「はも」に「梅だれ」をつけて食べるとさっぱりとしておいしいです。



ふし
み
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。細長いから味が少ないのが特徴です。



食べ物の三つのはたらき			
菜	体を調える	肉	骨や力のもとになる
<div>ぎゅうにゅう</div> <div>ちくわ</div> <div>豆腐</div>	<div>はも</div> <div>はなかつお</div>	<div>ごはん</div> <div>こめこ</div> <div>かたくりこ</div> <div>ひまわり油</div>	<div>ほうれんそう</div> <div>しいたけ</div> <div>しょうが</div> <div>うめぼし</div>