



給食だより 7月号

(後期課程)

令和2年7月7日
京都市立京都京北小中学校
校長新井保
栄養教諭田和千裕

「夏ばて」に要注意!

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏ばて」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすために食生活面で気をつけることの確認です。

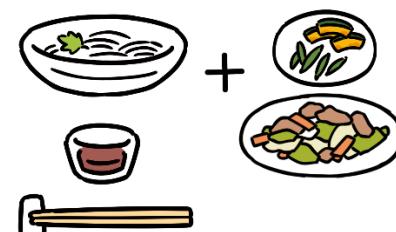
3食きちんと食べる!

「健康は食事から」。1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食しそうたり、夜ふかしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



「主菜」「副菜」落ちに注意!

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)が不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。



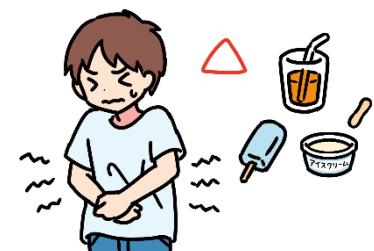
少しづつこまめに水分補給!

夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渇いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。



冷たいもののとりすぎ注意!

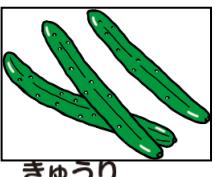
冷たいもののとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲をなくす原因になります。水分補給の面からも、冷えすぎた飲み物は好ましくありません。また糖分の多いジュースは水分補給に適しません。



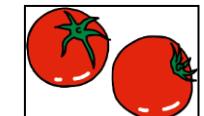
蒸し暑い日が続いている、食欲が落ちやすい時期です。部活動も本格的に始まり、皆さん暑さに負けない元気な体を作るために毎日しっかり給食を食べられています。この時期に栄養バランスの整った食事をすることはとても大切です。家でも好き嫌いなくしっかり食べるようになります。また本格的な夏に向けて、朝食をとったり、こまめに水分をしたりしましょう。

夏の健康づくりに夏野菜!

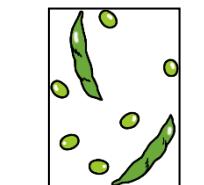
それぞれの野菜とはたらきをつなげてみましょう。



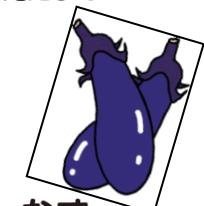
きゅうり



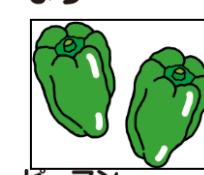
トマト



えだまめ



なす



ピーマン



かぼちゃ

油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1が多く、甘いものとこたえはランチルーム前をみてね。

～7月の献立の紹介～

「京やさいのごまみそがけ」

京野菜の名前を入れてみましょう。

7月 16日 (木)

きょうやさいのごまみそがけ ぎゅうにゅう
京野菜

京都で古から作られてきた野菜を「京野菜」といいます。
「京野菜のごまみそがけ」には、京野菜の質茂なすと
万願寺とうがらしを使っています。

ボルのようにふっくらと丸い形で
ツヤツヤとした黒むらさき色をしています。
果肉も皮もやわらかく、あま味があるのが
特徴です。

とうがらし

京府舞鶴市にある万願寺地区で
生まれたことから「万願寺とうがらし」と
名づけられました。

京野菜のごまみそがけは、教室でごまみそをかけて食べましょう。

「七夕そうめん」

7月 7日 (火)

なまぶしのしょうがに ぎゅうにゅう
かぼちゃのつけ たなばたそうめん
ごはん

七夕

七夕は、年に一度だけ
「おりひめ」と「ひこぼし」が
天の川で会う日と
いわれています。

「七夕そうめん」は、天の川に
見立てた「そうめん」と、
星に見立てた□を入れて
作りました。

かぼちゃの煮つけには、ステム
コンペクションオーブンを使って作りました。
かぼちゃのまくはくとじた食感や
あま味を味わいながら食べましょう。

□□□は
星にみたてて
います。

～保護者の皆様へお知らせ～

給食のようす ランチルームでは2~4年生が食べています。飛沫を防ぐために
前を向いて食べています。少し寂しい給食時間ですが、その分しっかり味わって食べています。



地産地消コーナー

給食では、地元京北産の旬の食材を多くとり入れています。
給食だよりや献立表で各月の京北産の食材をお知らせします。

7月の京北産 食材

たまねぎ じゃがいも 万願寺とうがらし きゅうり

※精白米・赤みそはすべて京北産米です。

