

7・8月の給食一口メモ

2021年 二本松市東部学校給食センター

<p>7月1日 イカ(赤) イカは世界中にたくさんの種類があります。2mを超すダイオウイカや、10cmに満たないホタルイカなど、大きさも様々です。イカの足は10本です。そのうち2本は特に長く、この2本を伸ばしてエサを捕まえて食べます。足なのに手のような役割をするので腕ともいいます。</p>	<p>7月2日 ぶた肉(赤) ぶた肉の栄養価を見てみると、ビタミンB1を多く含みます。ビタミンB1は体を動かすのに必要なエネルギーを作る時の手助けをしたり、脳の神経にエネルギーを送り込むのにも関係しています。疲れた時にはぶた肉を食べましょう。</p>	<p>7月5日 食事の前の手洗い 給食の前に手は洗いましたか？夏は手にも汗をかきやすく、そのため細菌も繁殖しやすくなっています。給食の前には、当番でない人もしっかりと手を洗いましょう。  お家でも食事の前の手洗いを忘れないでくださいね。</p>	<p>7月6日 七夕 天の川の両脇のひこ星と織り姫が、年に一度だけ会える日です。短冊に願い事を書いてみましょう。 1日早く七夕献立にしました。  みなさんにとって素敵な七夕となりますように。</p>
<p>7月7日 ポロネーゼ イタリア料理のひとつでオリーブオイル、玉ねぎ、にんにく、ひき肉を加え、ひき肉に焼き色が付くまで炒めます。ワイン、トマト、セロリを加えて煮込むのが特徴です。タリアテッレ(平打ちの Pasta)にからめて食べます。今日はスパゲッティにからめて食べましょう。</p>	<p>7月8日 七穀ごはん(黄) いつもの米に麦、もちきび、玄米、黒米、はとむぎなどを入れて炊きました。これらを「雑穀」といいます。雑穀には、ビタミンや無機質が入っています。特に玄米に多いビタミンB1には、ごはんなどをエネルギーに変える働きがあります。</p>	<p>7月9日 「いただきます」のこころ 私たちは、他の生物の命をいただいて、自分の命を養っています。食べ物を粗末にすることは、他の生物の命を粗末にすることになります。感謝の気持ちを込めて、食事の前には「いただきます」を言う習慣をつけましょう。</p>	<p>7月12日 みそ(赤) みそ汁のみそは大豆から作られます。たんぱく質が多く、消化吸収も最も良いものです。みそには、米よりも多くアミノ酸(リジン・アルギニンなど)を含んでいるので、「みそ汁にごはん」という、米を主食にする日本人には大切な組み合わせです。</p>
<p>7月13日 夏を元気に! 暑さに負けられないためには、肉ばかりでなく、野菜のビタミンも必要です。特に緑色のこい野菜には疲れをとってくれるビタミンB1が多く入っています。夏に収穫された野菜をたくさん食べて、暑い日も元気に乗り切りましょう。</p>	<p>7月14日 栄養・運動・休養 スポーツをしている人は、トレーニングを行いながら消耗した分の栄養をとることで、筋肉が付き、病気やけが等をしにくくなります。運動をしたときは、栄養・休養をバランスよくとることによって、体が回復し、レベルアップするのです。</p>	<p>7月15日 なす(緑) なすはインド原産の野菜です。平安時代に中国から伝わり、広く食べられるようになりました。地方により品種に差があり、長なす、丸なすなどがあります。油との相性が良く、天ぷらなどの揚げ物として食べられることも多いです。</p>	<p>7月16日 ゴーヤ(緑) 表面にたくさんのこぶがあります。ビタミンCを多く含み、その量はレモンの2.5倍です。ビタミンCは、体の中でストレスを解消するときによくつかわれます。 </p>
<p>7月19日 夏休みの食生活 夏休み中は勉強・運動・食事の時間を決め、規則正しい生活をするよう心がけましょう。暑いからといって冷たいものばかり食べていると、胃が弱って夏バテの原因になります。バランスのとれた食事をするようにし、清涼飲料水などの飲み過ぎに注意しましょう。</p>	<p>8月24日 水分補給 暑い夏は、熱中症にかからないように、心がけて水分をとるようにしましょう。運動前に十分水分を補給します。一気に飲みするのではなく、多くても150mlくらいずつ飲みましょう。500mlのペットボトルなら、3回から4回に分けて飲むといいですね。</p>	<p>8月25日 ソフトめん(黄) 正式な名前は「ソフトスパゲッティ式めん」で、学校給食向けに開発された日本独自の麺です。よく噛んで、残さず食べましょう。一般のめんに比べて「汁の中でも歯ごたえが残り、消化がよい」という特徴があります。</p>	<p>8月26日 チーズ(赤) チーズは牛乳を濃くして作るもので、たんぱく質やカルシウムが牛乳の6倍もあります。サラダに入れたり、ピザやグラタン、スパゲッティにかけたりと、いろいろな方法で食べられる食品です。最近ではチーズケーキが流行っていますね。 </p>
<p>8月27日 のっぺい汁 のっぺい汁は、お寺にある宿坊(宿泊施設)で残り物の野菜に葛粉でとろみをつけて出した汁物から生まれたといわれています。日本全国に分布する郷土料理です。特に新潟では、「のっぺ」と呼ばれ、冬は温かく、夏は冷やして食べるなど、県内でも具材や食べ方にバリエーションがあります。</p>	<p>8月30日 とうがん(緑) 「冬の瓜」と書いて「冬瓜」(とうがん)と読みます。とても大きな野菜で、1個およそ4kgあります。冬瓜はウリ科の植物で、その仲間にはきゅうり、かぼちゃ、ゴーヤ、すいか、夕顔など、400から500種もあります。 </p>	<p>8月31日 じゃがいも(黄) じゃがいもの原産地は南アメリカです。オランダ人がジャガタラ国(現在のジャワ島)から日本に伝えたと言われています。当時はジャガタラいもとよばれていましたが、それを縮めて「じゃがいも」とよぶようになったのです。じゃがいもは熱や力になる黄色の食べ物でカルシウムやビタミンCが含まれています。</p>	