



# 7・8月の給食一口メモ



2022年 二本松市東部学校給食センター

<p><b>7月1日 キャベツ</b> キャベツは世界中で食べられている野菜です。そして、人類が栽培してきた野菜の中でも、一番古いとされています。カルシウムやビタミンを多く含んでいます。サラダだけでなく、煮たり、いためてもおいしいです。</p> 	<p><b>7月4日 みそ</b> 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><b>7月5日 「いただきます」の心</b> 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><b>7月6日 ポロネーゼ</b> 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(平打ちのパスタ)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><b>7月7日 七夕</b> 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。今日は、サラダやハンバーグなど星がいっぱいです。みなさんにとって素敵な七夕となりますよう。</p> 	<p><b>7月8日 食事の手洗い</b> 給食の前には手は洗いましたか？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、当番ではない人もしっかりと手を洗いましょう。お家でも食事の手洗いを忘れないでください。</p> 	<p><b>7月11日 栄養・運動・休養</b> スポーツをしている人は、トレーニングを行いながら消費した分の栄養をとることにより筋肉が付き、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><b>7月12日 いわし(赤)</b> いわしは、1年を通してとれる魚です。昔から「七度洗えばタイの味」といわれるほど、においは強いが、味のよい魚としていられています。いわしは体を作るたんぱく質のほかビタミンB2が多く含まれています。</p>
<p><b>7月13日 桑の葉カップケーキ</b> 二本松市の東和地区は国内でも有数の養蚕地で、カイコの餌である桑の葉の栽培が盛んでした。桑の葉には、生活習慣病を予防する体に良い栄養が多く含まれています。今日は、粉末の桑の葉をカップケーキに練りこみ、焼きあげました。よく味わいましょう。</p> 	<p><b>7月14日 枝豆(緑)</b> 枝豆は大豆を未熟なうちに収穫したものです。豆と野菜の両方の栄養をもっています。特にビタミンCや食物繊維を多く含まれており、おなかの調子を整えてくれます。</p> 	<p><b>7月14日 ゴーヤチャンプルー</b> チャンプルーとは沖縄の方言で、ごちやまぜという意味で、豆腐といろいろな食材で炒めた料理です。ゴーヤの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多くつかわれます。</p> 	<p><b>7月19日 夏休みの食生活</b> 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><b>8月23日 水分補給</b> 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><b>8月24日 ソフトめん(黄)</b> 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><b>8月25日 夏を元気に!</b> 暑さに負けないためには、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><b>8月26日 ぶた肉(赤)</b> 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><b>8月29日 とうがん(緑)</b> 「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><b>8月30日 ジャがいも(黄)</b> ジャ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されています。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「ジャがいも」とよぶようになったのです。ジャ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> 	<p><b>8月31日 野菜の日</b> 8月31日は野菜の日です。クイズ野菜を食べると、どんないいことがあるでしょうか。 1 病気にかかりにくい 2 目がよく見える 3 おなかですっきりする</p>  <p>答え 全部正解です。</p>	