

食育だより

長岡京市立長岡第五小学校

令和5年7月

6月は雨が降った後、急に涼しくなったり真夏のような暑さが続いたりしましたね。気温の変化に体がついていかなかったり、水泳の授業も始まったので体も疲れやすくなっているようです。蒸し暑さで食欲が落ちるのか、給食の残量が多くなる日もあります。7月はますます暑くなります。きゅうり、なす、トマト、ピーマンなど旬の夏野菜をしっかり食べ、夏バテ知らずで過ごせると良いですね。



旬の夏野菜を食べよう



旬の野菜には豊富なビタミン類や水分が含まれ、おいしいです。その中でも夏が旬の野菜を夏野菜と呼びます。夏野菜には体を冷やす効果があったり水分補給になったりします。夏バテしやすいこの時期に積極的に摂りたい食品です。夏野菜はトマト、きゅうり、なす、オクラ、ピーマンなどたくさんあります。

長岡京市では旬の野菜はできるだけ地元のものを使用するようにしています。本校は市内の生産農家の藤井さんに旬に合わせた野菜を納入していただいています。初夏から夏の時期は、玉ねぎ、じゃがいも、きゅうり、なすを入れてもらっています。



7月7日は七夕



七夕は1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕にはそうめんを食べる風習が古くからあります。今年の七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

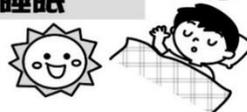
給食でも、7月7日は米粉の星形マカロニや短冊の形の人参入りの七夕汁が出てきますよ。



暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかきようにしていると急な暑さにも早く慣れることができます。また食欲が落ちやすい時期ではありますが栄養バランスのよい食事を心がけ、これらの本格的な暑さに備えましょう。



| | | |
|--|--|-------------|
| <p>★適度な運動</p> <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかき習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p>  | <p>★バランスのよい食事</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>  | 暑さに打ち勝つポイント |
| <p>★しつがり睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>  | <p>★こまめな水分補給</p> <p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料などで塩分も補給します。</p>   | |

～焼きコロッケ～

【材料 (4人分)】

| | | | |
|--------|------|-------------------|---------|
| じゃが芋 | 300g | ウスターソース | 大さじ 4 |
| 塩・こしょう | 少々 | 砂糖 | 大さじ 1.5 |
| 牛ミンチ | 30g | パン粉 | 1/2カップ |
| 豚ミンチ | 30g | 油②(パン粉用) | 大さじ 2 |
| 玉ねぎ | 50g | 紙カップ | 4つ |
| 豆乳 | 大さじ4 | (直径 7 cm×深さ 3 cm) | |

油①(炒め用)

- 【作り方】
- ① 肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを加えて炒める。
 - ② 茹でたじゃが芋を加えて塩・こしょうを入れる。
 - ③ 豆乳を入れて混ぜ合わせる。
 - ④ ③をカップに入れて、油に浸したパン粉をのせる。
 - ⑤ オープンで焼き(200℃ 10分)、作っておいたソースをかける。

2年1組より多数リクエストがありましたので、レシピを紹介します!

【下準備】

- ・じゃが芋 1cm厚さのいちよう切り(茹でておく)
- ・玉ねぎ 粗みじん切り
- ・パン粉を油に浸しておく。
- ・別鍋でウスターソースと砂糖でソースを作っておく

給食ではカップで焼いていますが、バットなどに入れ最後に切り分けてもよいですよ!

