

きゅうしょくだより 7月

長岡京市立長岡第六小学校
令和5年6月30日

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けなかったり、水泳の授業も始まったりしたので食欲が落ち給食の残量が多くなる日もありました。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と食べ、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うようにしています。本校は市内の生産農家の藤下さん松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、なすをいれてもらっています。

7月7日は七夕

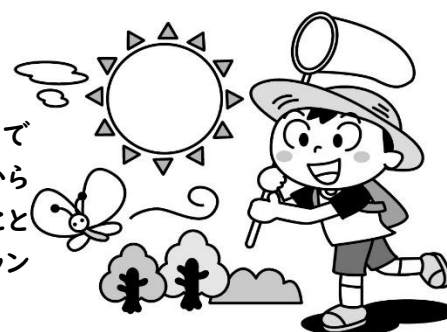
七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

給食でも7月7日は米粉の星形マカロニや千切りにした野菜で天の川を表した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く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、これからの本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく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。

★しっかりと睡眠



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。

暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事



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。

★こまめな水分補給



基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。



まーぼーなす

「麻婆茄子」をつくろう!



【材料 (4人分)】

豚ミンチ	100g	にら	3本
しょうが	スライス3枚	さとう	大1
にんにく	スライス1枚	しょうゆ	大1
油	適量	さけ	小1
玉ねぎ	1/2個	赤みそ	大1
にんじん	1/2本	ごま油	小1/2
たけのこ	輪切り1枚	豆板醤	小1/4
干し椎茸	小1/2枚	片栗粉	小2
なす	3本	水	1/2カップ

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、しょうが・にんにく・豚肉・干し椎茸を炒め、玉ねぎ・にんじん・たけのこを加えさらに炒める。
- ② なすは油でいためておく。
- ③ ①に、さとう・しょうゆ・酒で味付けし②のなすを加える。
- ④ 水で溶いた赤みそ・豆板醤を入れ、にら・ごま油を加える。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

【下準備】

しょうが	にんにく	みじん切り
玉ねぎ	人参	たけのこ
干し椎茸	粗みじん	
なす	戻して	粗みじん切り
にら	厚めの	いちよう切り
	1.5 cm長さ	に切る