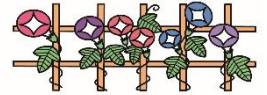




# 7月 食育だより



田迎小学校 給食室 文責：小林

## 1年生がとうもろこしの皮むきをしました

6月の「とうもろこし」は、1年生が皮むきをしました。色やつぶ、ひげなどを実際に見て触って体験しました。今が旬のとうもろこしを給食室で調理し、田迎小学校全員で食べることができました。



## 給食室に実習生が来ました



6月12日から16日までの1週間、尚綱大学と尚綱短期大学から2名の実習生が来ました。給食室の調理や、給食時間の食に関する指導について学びました。給食時間やろうか等で声をかけてくれたみなさん、ありがとうございました。

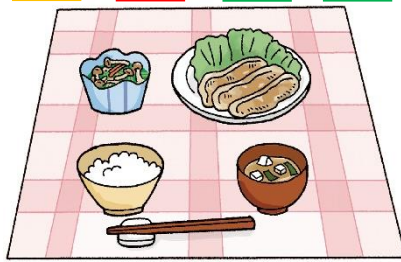


### 今月のテーマ

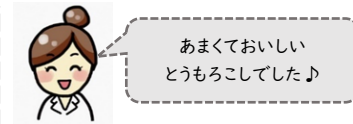
## 暑さに負けない食事をしよう

暑くなってきましたが、たくさん食べていますか。暑くなると食欲が落ちてきて偏った食事になりがちです。給食を思い出しながら、できるだけバランスの良い食事を心がけましょう。バランスの良い食事とは何か、もう一度考えてみましょう。

献立の基本  
主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。



バランスよくとうろう!  
たんぱく質

骨の成長に必須  
カルシウム豊富な  
バランスのよい食事

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。

冷たい飲み物・アイスクリームのとり過ぎに注意しよう

含まれる砂糖の量

炭酸飲料	果実飲料	アイスクリーム (ラクトアイス)	氷菓
1本当たり 約54g	1本当たり 約51g	1個当たり 約19g	1個当たり 約17g

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、とる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。



## 7月の給食おすすめレシピ



### レイシのごまネーズあえ



<材料> 4人分

キャベツ 80g	レイシ (苦瓜) 40g	塩 ひとつまみ	砂糖 ひとつまみ	きゅうり 20g	にんじん 12g	すりごま 小さじ2	マヨネーズ 大さじ1と1/3	うす口しょうゆ 小さじ1	酢 小さじ1	みりん 小さじ1
----------	--------------	---------	----------	----------	----------	-----------	----------------	--------------	--------	----------

### <作り方>

- ①キャベツは細切り、レイシはわたを取って、3mmの半月切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ②①の野菜は沸騰水でざっとゆでて、流水で冷まし、水気をよく切っておく。
- ③②の後、レイシには塩・砂糖で和え、5分後に絞って、苦みを抜く。
- ④調味料Aで、②と③を和えたら出来上がり。

