7月 給食だより

令和6年度
春日部市学校給食センター

ジメジメした梅雨がまもなく終わり、本格的な夏がやってきます。熱中症になりやすい季節ですので、栄養と休養をしっかりとり、こまめに水分補給をしましょう。夏が旬の野菜には水分やビタミン類が多く含まれています。汗で失われた水分を補ってくれたり、暑くほてった体を冷やしてくれたりします。

食卓に上手に取れ入れましょう。

脱水症・熱中症の予防

夏は気温とともに体温が上昇します。

体は体温を下げるために、汗をかきます。

汗には水分だけでなく、塩分も含まれており、この両方が失われることで脱水症になります。

体内の水分や塩分のバランス崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状を起こすのが熱中症です。

熱中症は真夏の炎天下だけでなく、くもりの日や夜間、室内でも起こる可能性があります。

どんな時、どんな場所でも注意が必要です。脱水症や熱中症を予防するには、日ごろからこまめな水分補給を心がけ、水だけでなく塩分も補給しましょう。

水分と塩分が、同時に補給できるスポーツドリンクなどを、うまく利用してください。ただし、スポーツドリンクの飲みすぎは、注意しないと塩分と糖分の過剰摂取につながりますので、気をつけましょう。

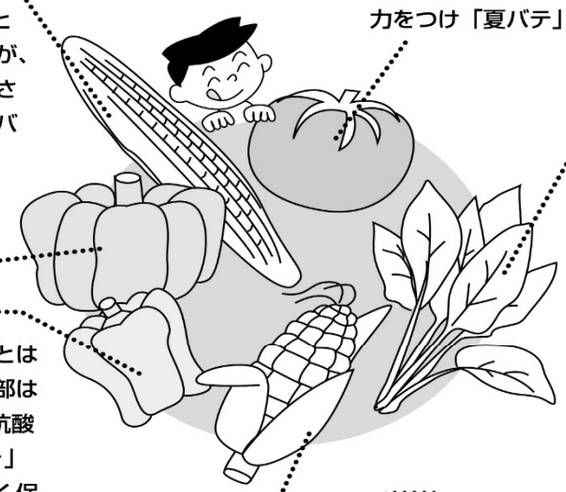
7月7日 七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機織りの上手な織姫と、牛飼いの牽牛が結婚し、仲が良すぎて仕事を怠けるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

夏は暑い日が続き、からだもバテ気味…こんなときこそ、夏野菜をしっかり食べて元気にすごしましょう。

野菜に含まれるビタミン類やミネラル、食物繊維をはじめとして、いろいろな、からだに良い働きをするものが発見され、注目されています。



ゴーヤ

ビタミンCがキャベツの2倍近く多く、苦味のもと「ククルビタシン」などが、活性酸素ができるのをおさえる抗酸化物質で、「夏バテ」を防ぎます。

トマト

太陽をいっぱい浴びた真っ赤なトマトの色は、「リコピン」というカロテンの種類です。リコピンには高い抗酸化作用があり、活性酸素を消す働きをするため、ガンや老化を予防し、免疫力をつけ「夏バテ」を防ぎます。

モロヘイヤ

ビタミンA・B群・Cがたくさんあり、特にβ－カロテンは、ほうれん草の2.5倍と多く、ビタミンB1とB2はからだを強くしたり、疲れをとります。

また、ビタミンB6や葉酸も病気にかかりにくくする免疫力を強くします。特に、刻むと出るヌルヌル成分の「ムチン」は胃の壁を守り、消化吸収を助け、「夏バテ」を防いだり、なおします。

かぼちゃ
赤・黄ピーマン

黄色やだいだい色のもとは「β－カロテン」で、一部はビタミンAとして働き、抗酸化作用があり、「夏バテ」を防いだり、皮膚を美しく保ちます。

とうもろこし

とうもろこしの胚芽にはリノール酸やビタミンB1・B2・B6・Eが多く含まれ、たんぱく質と脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。特に、ゆでてもなくなりにくいビタミンB2はからだの成長とからだをつくる細胞が新しく生まれかわるのを助けます。

野菜にはまだわかっていない未知の成分が含まれています。野菜の中に含まれるもの同士が、おたがいに働きあって、よりよい力を出す効果が隠されているのです。

ですから、いろいろな野菜を食べることによって野菜のすばらしい力が発揮されることを考え、1日350gの野菜（その内100gは緑黄色野菜）をしっかり食べて、「夏に疲れたからだ」を早く「元気なからだ」に戻しましょう。

7月の献立紹介

～7月の献立目標～　「夏野菜をたくさん食べよう」

2日、4日、8日、10日、11日、17日：【地場産野菜のきゅうり、なすを使った献立】

地元庄和地域で生産されたきゅうり、なすを使用する計画です。これらの夏野菜は、サラダなどの和え物やみそ汁に使用します。夏野菜と地元の生産者さんのパワーをいただき、元気に暑い夏をのりきりましょう。

5日：【七夕献立】

７月７日の「七夕」にちなんだ献立です。星形のコロッケ、七夕スープ、七夕をイメージしたゼリーの組み合わせです。七夕スープは、切り口が星形で旬の野菜のオクラを使ったり、フォーを使って天の川に見立てたりして考えました。日本の伝統行事の「七夕」を、受け継いでいきましょう。

クラスの食缶に１つ、星型にんじん（ラッキーにんじん）が入っています。誰にあたるでしょうか。

お楽しみに…。