



給食だより

毎月19日は『食育の日』



流山市立江戸川台小学校

台風が去り、梅雨明け発表間近。暑い夏の到来です！年々、気温が上昇し、暑さが厳しくなっています。暑さに耐えられる「**体力**」をつけていくには、「**早寝・早起き・朝ごはん**」が大切！食欲がない時こそ「**栄養バランスを考えた食事**」と「**時間を決めて食べる**こと」を心がけて、ご家族で健康に過ごせるように気をつけていただきたいと思います。

夏に心がけたい食事のとり方

7月に「朝食欠食状況調査」を実施したところ、「毎日食べる」生徒は86.7%、「たまに食べない、ほとんど食べない」が4.1%でした。「**朝ごはん**」を食べることへの大切さを理解していただき、毎日の食習慣として身につけましょう。

①1日3食、しっかり食べよう！



暑くて食欲がわかないことがあるかと思いますが、しかし、食事は1日のエネルギーの源。食事の回数が減ると栄養が不足し、夏バテしやすくなります。特に朝ごはんは毎日食べましょう！！

②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう！



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。また、ジュースには糖分が多く、飲み過ぎると、のどが渇いたり、食欲をなくしたりします。普段の水分補給は、水か麦茶で小まめにとるように心がけましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう！



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力高める「**ビタミン A**」や暑さのストレスに体が負けないようにする「**ビタミン C**」を豊富に含みます。水分もたっぷりです！

旬の食材～とうもろこし



夏の風物詩 とうもろこし！

世界三大作物のひとつで、紀元前5000年ごろには栽培されていたとか。とうもろこしの旬は、6月～9月頃。今、美味しそうなとうもろこしが、ぞくぞくと店頭に並び始めています。収穫したとうもろこしは、糖分がでんぷん質に変化して甘みがどんどん薄れてしまいます。したがって、収穫してなるべく早く食べるのがポイントになります！



●とうもろこしの栄養

とうもろこしは、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく、野菜として分類されます。実がなるのは雌花。食物繊維や糖質をエネルギーに代えるビタミンB1も多く、夏の暑さの疲労回復効果や夏バテ予防に最適です！

給食のおすすめメニュー紹介！

『切干し大根入りビビンバ』7/14(月)実施



ビビンバは、韓国の家庭料理。「五大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質）」がバランスよく含まれているスーパーフードです。子どもたちも味付けが大好きなので、とてもたくさん食べています！もうすぐ夏休みなので、ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

〈材料〉4人分

- | | |
|-----------|--------|
| ・ご飯 | ・適量 |
| ・豚肩肉 小間 | ・100g |
| ・長ネギ 小口切り | ・1本 |
| ・切干し大根 | ・50g |
| ・にんにく/生姜 | ・一かけ |
| ・しょう油 | ・20cc |
| ・砂糖 | ・大さじ1 |
| ・みりん/清酒 | ・各大さじ1 |
| ・ごま油 | ・小さじ1 |

- | | |
|---------|-------|
| ・人参 千切り | ・1/3本 |
| ・もやし | ・一袋 |
| ・ほうれん草 | ・一束 |
| ・しょう油 | ・大さじ1 |
| ・酢 | ・小さじ1 |
| ・塩 | ・2g |
| ・にんにく | ・一かけ |
| ・白いりごま | ・小さじ1 |
| ・ごま油 | ・小さじ1 |

〈作り方〉

- ① 鍋にごま油を入れ、おろした生姜とにんにく、豚肉を炒める。
- ② 豚肉に火が通ってきたら、Aの調味料を加える。水で戻した切干し大根、長ねぎも加え、煮詰める。
- ③ 煮汁がなくなってきたらできあがり。
- ④ 〈ナムル〉を作ります。野菜はボイルする。
- ⑤ にんにくはおろして、Bの調味料と合わせておく。
- ⑥ ④の野菜と⑤のタレをさっくり混ぜ合わせたらできあがり。
- ⑦ ご飯に③と⑥をのせて、切干し大根入りビビンバの完成！