

7月



給食たより



ようやく梅雨が明け、キラキラ眩しい夏の力強い日差しが、夏の訪れを感じさせてくれます。夏はきゅうりやなすなどの野菜がおいしい時期。子どもたちに夏野菜の美味しさを伝えられるように食育活動にも取り組んでいきたいと考えています。気温が高い日も続くため、暑さ対策を考えつつ、体調管理に気を付けてお過ごしください。



七夕の夜、天の川を挟んで離れ離れになった織姫と彦星が、年に一度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉にまつるし、星にお祈りをします。また、七夕には、そうめんを食べる風習があります。

中国伝来の素餅（さくべい：小麦粉と米粉を練って縄の形にしたお菓子）がそうめんへへと変化して広まり、七夕にそうめんを食べるようになり、七夕の行事も7日の給食は、七夕メニューです。



暑さを和らげるため冷たい飲み物や食べ物に手伸ばしてしまいがちですが、消化・吸収を促すのに多くの熱が必要になります。体内の熱が奪われ内側から冷えてしまえば、内臓を冷やしすぎることによって、血液が十分に胃や腸に行かなくなり、腸の働きが低下し、便秘や免疫力の低下により風邪をひきやすくなってしまいます。体調を崩さず夏を乗り越えるためにも冷たいモノの摂り過ぎに注意しましょう。



身につけたい食事のマナー
音をたてない

音を出すことを「楽しい」と感じる時期です。食べたもたらわななかなければ、それが悪いことだと知りません。教えてもらったタイミングで都度注意をして、良いお手本を示していただき。気がついたタイミングでよく噛むことで、唾液の分泌がよくなり、消化吸収の手助けになります。



どうしてお行儀よくしなくないといけないの？
ことごとくして食事苦痛な時間にならないように注意が必要です。
食事のマナーは家族で食事をしながら親の行動を模倣させ、自然に身につけさせる絶好のチャンスです。毎日の親の振る舞いが大切になってきます。

夏野菜

夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて暑さを弱く胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。旬の食材は栄養もたっぷり。これからの季節に食べたい夏の食材の一部をご紹介します。

とうもろこしは炭水化物を主とし、ビタミン、ミネラル類、食物繊維が多く含まれています。収穫後時間がともにも急速に味が落ちてしまいます。買ったその日に食べるのがおすすめです。ミネラルなどの栄養成分は粒の根もとに多いので、丁寧に粒をはずして食べるとより多くの栄養が摂れますよ。

枝豆は大豆になる前の豆です。豆と野菜の両方の栄養的特徴を持ち、豆としてはたんぱく質、ビタミンB1、カルシウム、鉄などが含まれ、緑黄色野菜としては、大豆にはないビタミンCが含まれます。「成長のビタミン」と呼ばれるビタミンB2や葉酸、食物繊維も豊富に含まれています。

夏はすいかの美味しい季節です。すいかは体を冷やし、利尿・むくみに効果的です。また汗で失われた水分や無機質（ミネラル）と補うことができます。暑い夏にはもってこいの食べ物です。

夏の食事のポイント

夏は体に暑さがかもり、たくさん汗をかくとエネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。また、暑くて食欲が出ないこともあり、そんな時に、おすすすめの食品はビタミンB群がたくさん含まれている豚肉です。その他にも、レバーやうなぎ、胚芽米、えだまめなどもビタミンB群が多いのでおすすめです。

