



# 給食だより

令和3年7月号 志木市立志木第四小学校

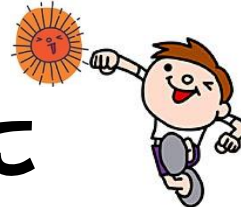


## なつ けんこう まも なつ やさい 夏の健康を守る夏野菜

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体を作りましょう。また、適切な水分補給と栄養バランスのよい食事を心がけ、夏を元気に過ごしましょう。



### 暑い夏を元気に過ごすために



#### ①早寝・早起き・朝ごはん

##### すっきりうんち!

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。1日のスタートが遅いと生活リズムがくずれてしまいます。



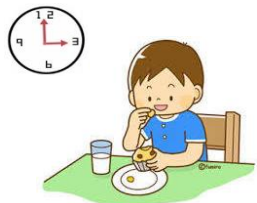
#### ②上手に水分補給をしよう!

水分補給は、少しずつ、こまめに行うとよいとされています。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。また、冷たいものとりすぎは、体を冷やすだけでなく、胃に負担がかかります。食欲を低下させる原因になるので気をつけましょう。



#### ③間食の時間と量を決めよう!

おやつをたくさん食べると3度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯磨きをして、だらだらと食べ続けないようにしましょう。



#### ④バランスのよい食事をしよう!

暑くて食欲がないと、ついつい冷たいめん類などに偏りがちになります。肉・魚・たまご・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品や、ビタミンたっぷりの野菜や果物を意識してとるようにしましょう。



暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。たっぷりの水分、ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維があります。また、体によい働きをする野菜特有の機能性成分なども発見され、注目を集めています。

#### ナス

油をよくすうので炒め物に。紫色のもとナスニンは、血管をきれいにします。

#### トマト

うまみ成分たっぷり。赤色のもとリコピンは体のさびつきを防ぐ。

#### キュウリ

水分がとても多く、食べる水分補給に。カリウムはむくみ防止に役立つ。

家族でお読みください

#### オクラ

ねばねば成分のムチンやペクチンは胃腸を守り免疫力もアップする

#### トウモロコシ

主食として食べる国があるほど栄養豊富。胚芽部分にはビタミンや無機質がいっぱい



ビタミンCが多く、苦み成分のモモルデシンは胃をじょうぶにし、食欲を増進させる

ビタミンCが豊富。おい成分のピラジンは血液サラサラ効果もある。

豆と野菜のよいところをかね供えた食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれている。

#### ゴーヤー

#### ピーマン

#### エダマメ

### ● ● やさいクイズ ● ●

- 『8月31日』は何の日でしょう?
- 下の夏野菜のうち英語の名前の野菜はどれでしょう?

- ①キュウリ ②ナス ③オクラ ④トウモロコシ

※正解は表面の予定献立表下にあります。



# 7月の予定献立表



令和3年度

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		I礼 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる食品(あか)	おもにからだのちょうしをととのえる食品(みどり)	おもにねつやちからになる食品(きいろ)
		しゅしょく	のみもの					
1	木	キムタクごはん	ぎゅうにゅう	608	22.7	ベーコン ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ たくあん キムチ ほしいたけ	こめ おおむぎ でんぶん トック じゃがいも さんおんとう しろこま ごまあぶら あぶら
2	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	616	28.3	とうふ さば みそ ぎゅうにゅう カットわかめ	さやえんどう にんじん ねぎ まいたけ しょうが えだまめ	こめ おおむぎ しょうはくとう さんおんとう ごまあぶら きりぼしだいこん
5	月	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	603	24.2	とりにく あぶらあげ ホタテ たまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん さやいんげん ねぎ たまねぎ	れいとううどん あぶら さんおんとう はくりきこ コーンスターチ
6	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	614	27.3	かつおぶし ぎゅうにゅう なると なまあげ ぶたにく だいず ひじき	にんじん こまつな しょうが ねぎ ぶなしめじ たけのこ	こめ おおむぎ さんおんとう でんぶん しろこま あぶら ごまあぶら
☆☆多たなばたこんだて☆☆								
7	水	すめし	ぎゅうにゅう	597	24.7	ぶたにく あぶらあげ かんてん とりにく ちりめんじゃこ カットわかめ ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ しょうが ほしいたけ しいたけ りんごジュース	こめ さんおんとう あぶら そうめん ぶ しょうはくとう しろこま
8	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	620	29.1	あぶらあげ みそ シイラ ポークハム ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん きゃべつ ねぎ コーンかん にんじん こまつな こんにやく	こめ おおむぎ さといも でんぶん あぶら さんおんとう バター
9	金	はちみつパン	ぎゅうにゅう	600	27.6	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん れんこん たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが コーンかん えだまめ	はちみつパン バター じゃがいも
12	月	じゅうしい	ぎゅうにゅう	595	27.4	とりにく ぶたにく たまご さつまあげ とうふ もずく ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし	にんじん いら ほしいたけ ねぎ ゴーヤ もやし	こめ あぶら
13	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	628	27.7	とりにく ぎゅうにゅう アジ	にんじん ミニトマト たまねぎ とうがん	こめ おおむぎ でんぶん さんおんとう あぶら ごまあぶら
14	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	595	26.2	ぶたにく えび いか とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう しょうが チンゲンサイ たまねぎ きゃべつ ぶなしめじ たけのこ ほしいたけ きくらげ	こめ おおむぎ でんぶん あぶら ごまあぶら ラーユ
15	木	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	660	23.3	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう クリームチーズ なまクリーム ヨーグルト	にんじん コーンかん しょうが さやいんげん にんにく トマトかん マッシュルーム スッキーニ たまねぎ	スパゲッティ さんおんとう じゃがいも グレーとう あぶら はくりきこ オリーブオイル

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。

☆給食費のお引き落としは、7月8日(木)です。再引き落としは7月20日(火)になります。

引き落とし額は6年生は2760円、その他の学年は4400円です。

☆ は志木市の「おいしく減塩! 減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月塩分が一番低い献立の日はこのマークでお知らせしています。

☆毎月19日は「食育の日」です。家族と一緒に食事をしながら、いろいろな食べ物についてご家庭でもお話ししてみませんか?

## 7月7日は七夕です



古代中国で「索餅(さくべい)」という縄を編んだ小麦粉のお菓子のようなものを7月7日に供えて食べると「1年間大病をしないで無事に過ごせる」という風習があり、その後、日本に伝わり天の川や織姫の織り糸に見立てたそうめんを食べるようになったそうです。そうめんは消化がよく、冷たいそうめんはのどごしもよく食べやすいので、食欲がなくなる季節にぴったりです。野菜や具を加えるなどおかずを利用して、栄養バランスがかたよらないよう上手に利用しましょう。

給食でも7月7日に「たなばたのおすいもの」として、そうめんを入れましたよ。

☆☆☆☆☆



※クイズの答え: 1 「野菜(ハ・ミ・イ)の日」です。 2 オクラ オクラは英語名「okra(オクラ)」といいます。