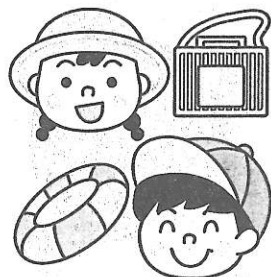


7月給食だより

杉並区立桃井第三小学校
令和5年 6月 30日

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

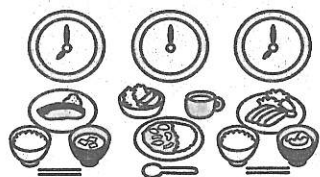
いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日をお過ごししてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたいた栄養素と多く含む食べ物

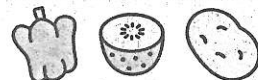
ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など

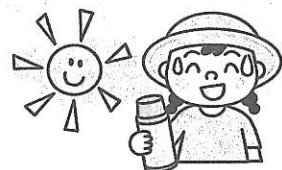


冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



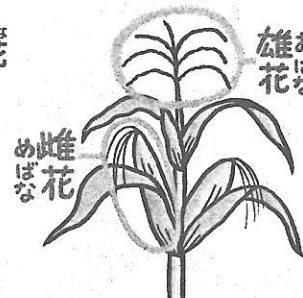
★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

旬の野菜にふれましょう (とうもろこし)

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、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。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。学校では皮むきを手伝ってもらい、残った皮とひげでお人形を作ることもあります。

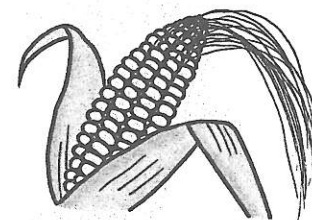
実がなるのは雌花

とうもろこしの実がなるのは雌花の根元です。雄花は茎の先端にあります。



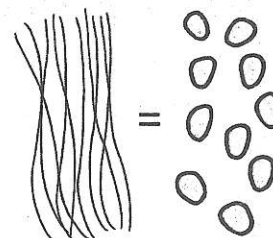
ひげはめしべ

先の毛はめしべです。よく見ると1つ1つのつぶの先まで伸びています。



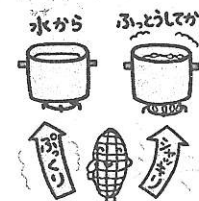
ひげの数と実の数は同じ

ひげはめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。



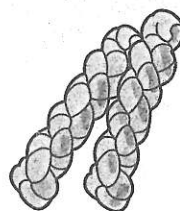
ぶっくりジューシーなら水から、シャッキリ感なら沸騰してから

ぶっくりしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリしたものが好きならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3~5分程度であがりです。



7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。給食ではそうめんを天の川に、オクラをお星さまに見立てた七夕汁を作ります。



そうめんは真だくさんにすると、栄養のバランスが良くなります!