

給食だより

7月号 さいたま市立新開小学校

日に日に暑さが厳しくなってきました。夏は暑さで食欲が落ち、食べる量が少なくなる傾向があります。しかし、夏こそしっかりとした食事をして夏バテを予防することが大切です。次の夏の食事のポイントを参考にしながら、夏の暑さに負けない元気なからだをつくりましょう。

～ 夏バテせず、元気に過ごすために ～

夏 野菜を食べよう

夏野菜には、水分・カリウム・ビタミンCが多く含まれています。夏野菜には体の熱を冷ましたり、紫外線のダメージから体を守ったりするはたらきがあります。



バランスよく食べよう

暑い夏はあっさりとしためん類だけで食事をすませしてしまうことも多いのではないのでしょうか？たんぱく質やビタミン類の不足は夏バテにつながります。主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。



テ つぶん（鉄分）の不足に注意

汗と一緒に鉄分も失われます。レバー、貝類、小松菜など鉄の多い食材も積極的にとるようにしましょう。



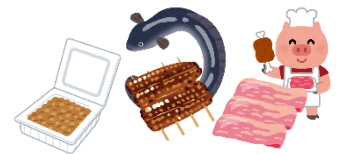
し ょくよく（食欲）を増す工夫を！

レモン・梅干しなどの酸味やしょうが・ねぎなどの香味野菜は食欲を増進します。普段の食事にもぜひ活用してみてください。



な っとう・うなぎ・豚肉で疲労回復！

納豆・うなぎ・豚肉に多く含まれるビタミンB群は疲労回復に役立ちます。



い ちょう（胃腸）にやさしい食事のとり方を

冷たいものを取りすぎると、胃腸の働きが悪くなります。冷たいものとりすぎには注意しましょう。



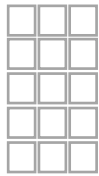
飲みすぎ注意！ 清涼飲料水

のどが渴いた時に、ついつい清涼飲料水を飲み過ぎてしまいませんか？実は清涼飲料水には砂糖がたくさん含まれているため、飲みすぎには注意が必要です。量を半分にするなど飲み方を工夫しましょう。



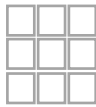
コーラ

：角砂糖15個分



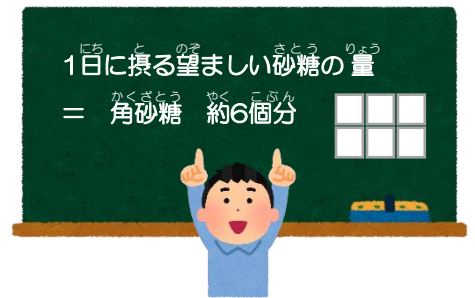
スポーツドリンク

：角砂糖9個分



ジュース







：角砂糖12個分



夏野菜を食べよう！

夏野菜には、カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどが多く含まれており、夏バテに効果があると言われています。彩り豊かな夏野菜を食事に取り入れて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

③ おいしい夏野菜の見分け方

<p>●トマト</p>  <p>ヘタの色が濃く、ムラなく色づいているものを選びましょう。ずっしりと重たいものが◎。</p>	<p>●きゅうり</p>  <p>全体にハリがあり、表面のイボが尖っているものを選びましょう。</p>	<p>●なす</p>  <p>つやがあり、色が濃いものを選びましょう。ヘタのとげが鋭いものは新鮮です。</p>
<p>●とうもろこし</p>  <p>ひげ根の色が濃い茶色で、皮の色も濃い緑色でツヤのあるものが新鮮です。</p>	<p>●ピーマン</p>  <p>色が濃く、ハリのあるものを選びましょう。軸が太く、ヘタがピンとしているものがおすすめです。</p>	<p>●オクラ</p>  <p>緑色が濃く、産毛がしっかりと残っているものを選びましょう。少し小さいものが◎。</p>

家で給食メニューを作ってみよう！

《夏野菜のスパゲッティ》

【材料】（小学生4人分量）

- ・スパゲッティ 250g
- ・オリーブ油 適量
- ・ベーコン 40g
- ・ツナ（水煮） 60g
- ・にんにく 1かけ
- ・たまねぎ 中1個
- ・にんじん 中1/3本
- ・ピーマン 中1/2個
- ・なす 中1本
- ・ズッキーニ 20g
- ・カットトマト（缶） 120g
- ・トマトケチャップ 40g
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々



カットトマト缶の代わりに湯むきしたトマトを使うのもおすすめです♪

【作り方】

- ①スパゲッティは塩ゆでし、ゆであがったらオリーブ油をからめておく。
- ②にんにくはみじん切り、たまねぎはうす切り、にんじんとピーマンはせん切り、なすとズッキーニは半月切りにする。
- ③オリーブ油を熱し、にんにく、ベーコンを炒める。
- ④たまねぎを加えて炒める。
- ⑤残りの野菜、カットトマト、トマトケチャップ、チーズ、ツナを入れて煮込む。
- ⑥塩、こしょうで味を調える。
- ⑦①に出来上がったソースをかける