

給食だより 7月



中野区立江古田小学校
 令和3年6月25日
 校長 岡本 賢二
 栄養士 小嶋 彩奈

暑い日が続き、食欲が衰えてくる時期です。熱中症や夏バテ予防にも、正しい水分補給やバランスのとれた食事をし、暑さに負けない身体をつくりましょう。

給食目標「好き嫌いをしないで残さず食べよう」

献立表は、「赤のなかま」「黄色のなかま」「緑のなかま」とグループ分けされています。それぞれが重要なはたらきをして心や身体を健康にしてくれています。好き嫌いをすると栄養が偏り、将来病気になりやすい身体になってしまいます。毎日の食事でいろいろな種類の食べ物を取り入れ、バランスよく食べましょう。

「赤のなかま」



皮ふや筋肉、骨など
 体をつくります。

「黄色のなかま」



元気に活動ができるよう
 力を出してくれます。

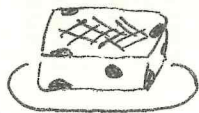
「緑のなかま」



病気に負けない体を
 つくります。

作ってみませんか

ブルーベリーケーキ



7月の給食に取り入れている旬のブルーベリーを使ったケーキです。ぜひ御家庭でもお試しください。

材料 1人分

薄力粉	…2g
ベーキングパウダー	…1g
バター	…2.8
ブルーベリー	…10g
レーズン	…5g
牛乳	…10g
鶏卵	…13g
砂糖	…7g

作り方

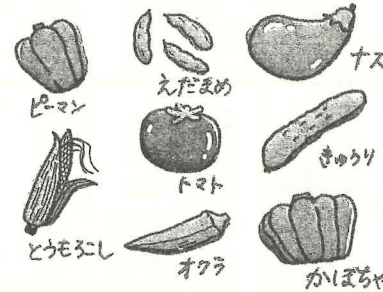
- ① 薄力粉とベーキングパウダーをふるう。バターは常温（または溶かしバター）にしておく。
- ② 鶏卵と砂糖を混ぜ合わせる。混ざったら牛乳・ブルーベリー・レーズンを加える。
- ③ ふるった粉を合わせさっくり混ぜたらバターを加え、全体を混ぜ合わせる。
- ④ 型に流し入れ、180度のオーブンで18～20分焼く。

食育目標「夏の健康について考えよう」

暑い夏は冷たくてあっさりしたものを好んで食べがちになります。肉や魚・野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミンが不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。また、冷たいものとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲がなくなる原因となるため注意が必要です。正しい水分補給や積極的にとるべき栄養素について以下にまとめました。

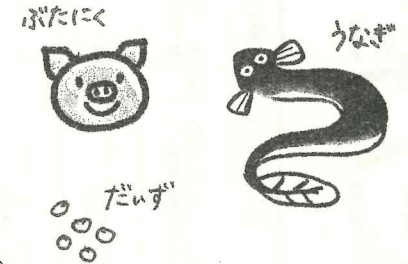
○夏野菜

夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので「食べる水分補給」になります。また、汗で失われるミネラルの補給にもなります。



○ビタミンB1

夏バテ予防には、疲れをとるビタミンB1が豊富な食材を積極的にとりましょう。さらにアリシンを含む玉ねぎやニラなどと一緒にとると吸収率がアップします。



○水分補給

水か麦茶がよい。
 汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効。

5～15℃が最適。
 冷やしすぎないようにする。

タイミング

種類

量

温度

「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲む。

1回コップ1杯ほどを何度もに分けて少しずつ飲む。