

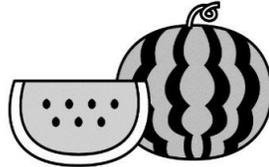


7月食育たより

梅雨空もやがて太陽の照り付ける毎日となり、いよいよ夏本番です。気温が高く蒸し暑い日が続くと、体がだるくなり食欲が衰えがちです。食事・運動・休養のリズムの整った規則正しい生活を心がけてほしいと思います。

夏本番！元気に過ごすための毎日の食事

今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには食生活が重要になります。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給と栄養バランスのよい食事で元気に夏休みを迎えましょう。



夏が旬の野菜を活用しましょう！

夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中から冷ましてくれます。トマトやきゅうりは生のまま、枝豆やとうもろこしは茹でただけで十分おいしく食べられます。おやつや食事で上手に活用しましょう。



元気ポイント ← **夏の食生活** → **NGポイント**

元気ポイント

- こまめな水分補給
- 旬の野菜や果物を食事に取り入れる
- 朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

NGポイント

- 冷たい物のとり過ぎ
- 朝ごはん抜き
- 偏った食事

今月の給食より

- ・行事食
- ・季節の料理

- ・地場産物（飯能市産）
- ・旬の食材

七夕献立（7日）

王様のスープ、ゴーヤのかき揚げ、七夕ゼリー、鶏肉とかぼちゃのオレンジソース
夏野菜カレー
米、大豆、じゃがいも※奥武蔵小学校の畑で収穫したものを使用予定です。
モロヘイヤ、ゴーヤ、とうもろこし、なす、トマト、かぼちゃ、枝豆、メロン



七夕は五節句の一つです。五節句とは中国の唐の時代に定められた季節の変わり目のことで、3月3日、5月5日のように奇数の重なる日があたります。七夕の日には各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるし星に祈ります（七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります）。また、七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅（さくべい）」がもとになったと言われ、ちょうど小麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。7日の給食ではグレープとりんごのゼリー・星形ナタデココで夜空をイメージした七夕ゼリーを作ります。



【 とうもろこし 】

とうもろこしはメキシコから中米が原産地でコロンブスの新大陸発見によって世界中に広まりました。米や麦と同じように国や地域によって主食にもなっている重要な作物です。食料や家畜の飼料となるほか、コーンスターチやコーン油に加工し利用しています。また、最近ではバイオエタノールの原料となるためさらに需要が高まっています。

【 ゴーヤ 】

ゴーヤは独特の苦みがあるため一般的には「苦瓜」と呼びます。日本には江戸時代の初期に中国から伝わったとされています。特に沖縄県では野菜としてだけでなく健康を維持するための薬と考えられ、暑さのために食欲がなくなったり、消化不良を起こしたり、十分に栄養補給が出来なくなり体力が消耗して体がだるくなる夏バテの時によく食べられてきました。その後、ゴーヤチャンプルーなどの沖縄料理が人気となり沖縄県だけではなくその栄養価と味で需要が高まり、沖縄県以外でも栽培が始まりました。

