

7月 食育だより

黒石原支援学校
菊池支援学校

暑い日が続いていますが、体調など崩していませんか？

暑くなると、体がだるくなったり食欲がなくなったりして、口当たりの良い甘いアイスクリームやジュースを摂りすぎてしまいがちです。このような偏った食事では、夏バテの原因になってしまいます。もうすぐ待ちに待った夏休みです。こまめな水分補給をするとともに、栄養バランスの良い食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう！

暑さに負けない「規則正しい」食生活

夏は高温多湿で体の機能が約10%も低下します。食欲も落ちがちです。次の5つを守るように心がけましょう。



おすすめ!

水分の補給はカフェインの入っていない麦茶がおすすめ!ジュースや炭酸飲料は控えめに。



十分な休息、適度な運動、そして規則正しい食生活!これが暑い夏を乗り切るための条件です。



朝食は午前中のエネルギー源。必ず食べましょう。たんぱく質、ビタミンも忘れずに!



香辛料や、酸味、盛り付けの工夫をして食欲の増進を。油を使うとエネルギー補給になります。



ピーマン、トマト、オクラ、ゴーヤなど、旬の野菜をたっぷり食べましょう。

7月7日は「七夕の節句」

七夕の節句は、7月7日の夜に行われる星祭りとも呼ばれる行事です。短冊に願い事を書いて、竹や笹の葉に結びつける習慣は、今でも行われています。おりひめ星は夏の大きな星の1つ「ベガ」のことを指しています。

七夕の行事食は、「そうめん」です。その昔、平安時代に宮中における七夕の儀式にて、「索餅」をお供えたそうです。そうめんの原型とされていて、そこから七夕の日はそうめんを食べる習わしがあるそうです。織り糸や天の川を連想させる「そうめん」が定番ですね。

7月5日のこんだて

- じゃこわかめごはん
- 七夕そうめん汁
- ちくさやき
- スターチーズサラダ
- 七夕ゼリー



給食のレシピをご紹介します!

今月は、7月5日の給食にある「七夕そうめん汁」のレシピをご紹介します。

【七夕そうめん汁】4人分

- そうめん……………40g
- 豆腐……………40g
- にんじん……………50g
- えのきたけ……………30g
- オクラ……………30g
- かまぼこ……………20g
- 薄口しょうゆ……………大さじ1弱
- 酒……………小さじ1
- みりん……………小さじ1
- かつおこんぶだし……………460cc

〈作り方〉

- ①そうめんは茹でておく。
- ②豆腐はさいの目、にんじんはいちょう切り(星形にくり抜いてもOK!)、えのきたけは食べやすい長さ、オクラは輪切り、かまぼこはスライスしておく。
- ③かつおこんぶだしに、にんじんを加えてある程度火が通ったら、その他の食材も加えて再度加熱する。
- ④すべての食材に火が通ったら、茹でておいたそうめんを加える。
- ⑤調味料で味を調べて完成!