

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三角形を担う星の一つ「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」をお供えしたそうです。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7日のこんだて

ごはん
七夕そうめん汁
お星さまコロッケ
チーズサラダ
ひとくち七夕ゼリー



給食レシピ「七夕そうめん汁」をご紹介します！

【七夕そうめん汁】4人分

色付きそうめん……………20g
そうめん……………20g
錦糸たまご……………40g
にんじん……………40g
キャベツ……………60g
オクラ……………20g
なると……………20g
薄口しょうゆ……………大さじ1弱
酒……………小さじ1
みりん……………小さじ1
いりこだし……………450cc

〈作り方〉

- ①そうめんは茹でておく。※給食では、しそそうめんを使いますが、色のついているものなら何でもOK！
- ②たまごは1個を割りほぐし、薄く焼いて細く切り、錦糸たまごを作っておく。
- ③にんじんはいちょう切り（星形にくり抜いても◎）、キャベツは短冊、オクラ・なるとは薄く輪切りする。
- ④いりこだしに、にんじん、キャベツを加えて柔らかくなるまで煮る。オクラ、なるとを加えて加熱する。
- ⑤すべての食材に火が通ったら、①と②を加える。
- ⑤調味料で味を調えて完成！

