



食育だより



平成24年6月22日
尼崎市立若葉小学校

No. 4

雨が多い時期に入ってきました。梅雨明けが待ち遠しいですね。しばらくは、蒸し暑い日や雨で冷たい日があって、過ごしにくいです。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけ、夜はよく寝て1日の疲れをとり、元気に夏を迎えましょう。

今期の全校給食中止日

ありません。

4☆のこんだてより

6/25(月)

和風ハンバーグ... 卵・乳製品を使用しないものになりました。

夏野菜のソテー... 夏が旬のピーマン、とうもろこしを炒め物にしました。

7/5(木)

フルーツ白玉... 一度ゆでてから冷ましていた白玉もちが、シロップに漬けるだけのものになりました。

7/6(金)

七夕にちなんだ献立

ごはん・牛乳・ひじき豆腐
そうめん汁・笹たんご



給食では、そうめんが入った温かい汁物にして食べます。



七夕とそうめん

七夕は7月7日の夜、年に一度だけ空で会える牽牛と織姫の伝説にあやかり、織姫が織物などの手習い事にととも長けた女性であったことから、針仕事やお習字など技芸の上達を願う日です。七夕には、笹に願い事を書いた5色の短冊を飾りつけ、そうめんを食べる風習があります。これは織姫が機を織ることから、そうめんがちょうどその糸に似ているからとか、もともと七夕の発祥の地の中国では「素餅(さくべい)」という、小麦粉をこねて縄のように伸ばし、ねじって揚げたお菓子をお供えていたのが、日本に伝来してそうめんに変わったのだという人もいます。



ただ すいぶん ほきゅう あつ なつ の き 正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう!

タイミング

「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲む。

種類

水かお茶がよい。汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効。



容量

1回コップ1杯ほどを何度もに分けて少しずつ飲む。

温度

5~15℃が最適。冷やしすぎないようにする。



学校でとれる水分は給食だけです。自分のお茶を水筒に入れて用意しましょう。

旬の夏野菜

夏にとれる野菜は、暑さで疲れ気味の体の調子をととのえ、元気にしてくれます。

<p>●ピーマン●</p> <p>ビタミンの優等生といわれ、ビタミンCが豊富です。からだの抵抗力を高め、疲れをとります。</p>	<p>●なす●</p> <p>なんと90パーセント以上が水分。紫の色素は血液をサラサラにする栄養素。</p>	<p>●おくら●</p> <p>独特のぬめりは胃の粘膜を保護します。食物繊維やカロテンもたっぷり。</p>
<p>●えだまめ●</p> <p>未熟な大豆を食べるのがえだまめ。たんぱく質、ビタミンB1、カルシウムといった栄養のほかに、大豆にはないビタミンCもある。</p>	<p>●トマト●</p> <p>ビタミンC、カロテンのほか、赤の色素リコピンも健康を守ってくれる。うま味成分も豊富なので生食のほか、煮込み料理に使ってもおいしい。</p>	<p>●きゅうり●</p> <p>余分な塩分をからだの外に出し、利尿作用のあるカリウムが豊富。ほとんどが水分なので夏の水分補給にもピッタリ。</p>

7月の給食目標

マナーの語源

マナーとは、行儀や作法のことをいいますが、もとの語源は、ラテン語で「手」を意味する「manus(マヌス)」からきています。食事をするとき、手でナイフやフォークを扱うことから、「テーブル作法」を意味するようになったそう

= 正しい食べ方をしよう =

です。今では、テーブル作法だけでなく、人に接する態度なども「マナー」といわれるようになりました。似た言葉に「エチケット」がありますが、人付き合いのルールや常識をさすことが多いようです。どちらも他人のことを考えて思いやり、不愉快にさせない心づかいを具体的な行動にして表すものです。

