



# 食育だより 7月

## 平成30年度 尼崎市立 名和小学校

気温もだんだんと高くなってきました。梅雨が明ければ楽しい夏休みももうすぐです。「栄養・運動・休養」。バランスのよい生活をして、暑さに負けない元気な夏をすごしましょう。

### 4期(6/25~7/18)の献立より

今期は蒸し暑く、食欲の落ちやすい時期です。給食では、児童に好評な「ドライカレー」「とり肉のアーモンドがらめ」「ミートスパゲティ」などを取り入れ、食べやすくしています。また、季節の食べ物として「とうがん」「とうもろこし」「アイスクリーム」などを使用して、献立に変化をつけています。

### 7/6(金) たなばたの行事食

#### ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 ゴーヤーチャンプルー そうめん汁

七夕にちなんで、そうめんを使用した「そうめん汁」を取り入れています。「そうめん汁」は、兵庫県産の「揖保の糸」を使用し、そうめんを天の川に見立てたすまし汁です。「ゴーヤーチャンプルー」は、沖縄県の特産物、ゴーヤーを使用した郷土料理です。

### ☆他国の料理も取り入れています☆

### 7/5(木) コシーニャ

「コシーニャ」は、とりのひき肉をじゃがいもで包んで油で揚げた“ブラジル風コロッケ”です。生地の中に具のかたまりを入れることで、より肉の旨みを味わうことができます。



### 7月の給食目標

### 「正しい食べ方をしよう」

気持ちよく食事をするためには、「良い食べ方」が大切です。楽しい食事の時間になるように、基本的な食事の仕方を身につけましょう。

- ・低学年…食前・食後のあいさつをきちんとする。よい姿勢で行儀よく食べる。
- ・中、高学年…食事のルールとマナーを守り、良い姿勢で食べる習慣をつける。

### おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

夏野菜には、体を元気にしてくれる栄養がたくさんふくまれています。もりもり食べて、暑さをふきとばしましょう!



- ・きゅうり…余分な熱をとります。利尿作用があります。
- ・ピーマン…血をさらさらにします。
- ・トマト…食欲がでます。余分な熱をとり、のどを潤します。水分たっぷり。
- ・なす・レタス…余分な熱をとります。血めぐりをよくし、化膿や腫れをおさえます。
- ・すいか…体を冷やします。のどを潤します。利尿作用があり、むくみをとります。
- ・とうもろこし…胃腸の調子をととのえます。たんぱく質がたくさんふくまれています。



### 「土用の丑の日」うなぎを食べてスタミナづくり

「スタミナ食品」のうなぎには、様々な種類のビタミンが豊富にふくまれていて、とても優秀な食材です。

### 土用の丑の日のいわれ

「丑の日に『う』のつくものを食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなっではじまりました。今年の夏の「土用の丑の日」は、7/20(金)と8/1(水)です。現在ではなかなかぜいたくなうなぎですが、どんぶり、酢の物、だしまき卵の中に入れてう巻きなど。いかがですか?

### ～給食展に出品する作品を募集します～

10/12(金)、10/13(土)の2日間、武庫地区会館において「食育フェア2018 尼崎市学校給食展」が開催されます。その給食展に出品する児童の作品を募集します。(10/13(土)には、表彰式の開催を予定しております)詳細は、夏休みの作品募集の一覧にてお知らせいたします。みなさんの力作、おまちしています! 給食展についての詳細も、近くなりましたら改めてお知らせいたしますので、皆様お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。よろしく願いいたします。



【お知らせ】今学期の給食は、7/13(金)までです。なお、2学期の給食は、9/3(月)から始まります。