



給食だより 7月号

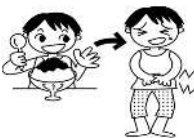
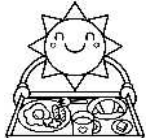




東京農業大学稲花小学校
発行日 2019年6月26日
発行人 校長 夏秋啓子
栄養教諭 梅本葉月

梅雨に入り、気温や湿度が高く、食欲がわきにくい季節ですが、体調を整えるために食事は重要です。食べやすい料理や盛り付け方を工夫して、おいしく楽しく食べ、しっかりと栄養をとりましょう。



★夏バテを防ぐ食生活★

『夏バテ』は『夏負け』ともいい、夏の暑さに負けて、食欲や体力が落ちたり、疲れが取れず体がだるくなったりすることです。暑い夏を元気に乗り切るためには、何より食生活が大切です。夏バテを防ぐ食生活のポイントを御紹介します。

<p>1. 冷たいものの飲みすぎや食べ過ぎに注意！</p> <p>冷たいアイスやジュースばかり飲んだり食べたりしていると、お腹が冷えて食欲がなくなってしまいます。</p> 	<p>2. 朝ご飯をしっかり食べよう！</p> <p>朝ご飯は1日のエネルギーのもとです。しっかり食べるようにしましょう。</p> 
<p>3. 夏野菜をたっぷり食べよう！</p> <p>夏が旬の野菜(トマト、なす、きゅうり、かぼちゃなど)は、水分が多いのが特徴です。食事に取り入れ、食事からも水分をとるよう、心がけましょう。</p> 	<p>4. のどがかわいたら牛乳を飲もう！</p> <p>牛乳には、カルシウムや鉄分など、不足しがちなミネラルが豊富に含まれています。給食がない夏休みも、牛乳を1日にコップ2杯程度(200 ml)飲みましょう。牛乳の代わりに、豆乳やアーモンドミルクもおススメです。</p> 
<p>5. 食欲増進の工夫をしよう！</p> <p>食欲がないときは、食欲を増進してくれる食材を取り入れましょう。また、レモンや酢の酸味、香味野菜、香辛料などで食材の味にアクセントをつけると効果があります。</p> 	<p>夏バテしてしまった時の食事は、『量より質』が大切です。少量でもたくさんの種類の食材をとり入れて『バランスよく食べること』を心がけましょう。</p> 



◇ 給食の様子から ◇

これまで、東京の島、八丈島沖で漁獲された「トビウオ」を使った料理が3回登場しました。給食の時間に、トビウオが、胸びれを使って海上を飛ぶ様子をお話したところ、折り紙でトビウオを折ってみせてくれた児童がいました。「飛行機を折っていたら、トビウオのように見えてきたので、飛行機の翼を胸びれに見立てて折ってみた」とのこと。児童の創造性に触れ、感心しました。



「農大稲花小の給食がおいしいから、嫌いな食べ物がなくなったよ!」「この〇〇、本当は苦手だけど、食べてみる!」と、給食が始まって、まだ2か月ほどですが、作り手にとって、飛び上がるほど嬉しい言葉をたくさん耳にします。こんなに素敵な言葉の数々を、一人占めしないで、給食を作るスタッフだけでなく、食材を調達して下さる食材納品業者の方々や、稲花小の給食環境を整えてくださっているたくさんの方々にも伝えていきたいと思っています。