

7月 給食だより

令和6年7月2日
北区立王子第三小学校

～今年も夏は暑い！夏バテ対策食事編～

気象庁の発表によると、今年の関東地方の夏は太平洋高気圧の暖かい空気に覆われ、例年より高い気温になることが予想されています。食事の面から暑さ対策を試みましょう。

夏バテを防止するには・・・

- ★ビタミンB1・・・豚肉や大豆、玄米、うなぎなどに多く含まれるビタミンB1は、糖質を効率よくエネルギーに変えるため疲労回復効果があります。
- ★たんぱく質・・・肉、魚、卵、豆に含まれるたんぱく質は、筋肉や内臓のもととなります。不足すると、免疫機能の低下など身体の全般的な不調の原因になります。
- ★ビタミンC・・・野菜、果物類に含まれるビタミンCは、疲労の原因になる活性酸素を抑えるだけでなく、貧血防止のための鉄の吸収を助けてくれます。

夏バテになって食欲がないときは・・・

★酸味のあるもの★

お酢の酢酸、柑橘類や梅干しのクエン酸は、さっぱりとした味わいで食べやすいだけでなく疲労回復効果があります。

★冷たいもの、のどごしの良いもの★

冷たい料理、麺類やゼリーなどのどごしが良いものは、食欲のないときでも食べやすいです。

★少しずつ食べる★

食欲がないときは、料理を少量に小分けにして少しずつ食べることで、食べる量を増やせます。

毎日、HPに給食写真アップ中！



～新一万円札発行カウントダウンプロジェクト～

いよいよ7月3日より新一万円札が発行されます。北区では、渋沢栄一翁が起用された新一万円札発行まで「新一万円札発行カウントダウンプロジェクト」として様々なイベントを実施してきました。学校給食においても渋沢翁が好んで食べた食材を給食献立に取り入れ、児童の興味関心をもつきっかけづくりとしています。

7月12日(金)献立

- ・牛乳
- ・オートミール入りスパゲッティミートソース
- ・オートミールサラダ
- ・フルーツヨーグルト



【オートミール】

オーツ麦（えん麦）をシリアルにしたもの。渋沢翁は外国に訪問した際、オートミールに出会い、それ以来毎朝、牛乳と砂糖をかけたオートミールを食べていたと言われています。多忙な渋沢翁にとって、早くておいしい朝食だったようです。

<献立紹介> ラタトゥイユ

オリンピック間近！フランスの家庭料理です。

材料 4人分 ()内は切り方

にんにく(みじん)：1片、セロリ(小口)：10g、
たまねぎ(2cm角)：150g、にんじん(1cm角)：20g、
ズッキーニ(いちょう)：50g、なす(いちょう)：20g、
パプリカ(1.5cm角)：50g、ホールトマト缶：1缶(400g程度)

<調味料>

オリーブ油：10g、塩：2g、顆粒コンソメ：5g、赤ワイン：お好み量

(作り方)

- ①鍋にオリーブ油と、にんにくを入れ火にかけ、油に香り移していく。
- ②香りが出たらセロリ、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ③たまねぎがしんなりしたら、ズッキーニ、なすを加え炒め、塩を半分入れて水分を出して煮込む。
- ④パプリカ、トマト缶、コンソメを加えてさらに煮込む。
- ⑤塩で味を調べて赤ワインで香り付けしてできあがり。

