



令和2年度7月
流山市立鰯ヶ崎小学校

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかりと食べることは大切です。夏が旬のピカピカの野菜やくだものたちは、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに。元気いっぱい、夏を過ごしましょう。

七夕と「そうめん」

昔、七夕の行事では、「さくべい（索餅）」というおかし（小麦粉と米粉を混ぜ合わせてこね、なわの形にねじって油であげたもの）をお供えし、無病息災を願って、食べられていました。



さくべい（索餅）



そうめん

それが、後に「そうめん」へと変化し、今では七夕にそうめんを食べるようになったそうです。また、そうめんを天の川に見立てたとか、おりひめの機織りの糸に見立てて「裁ほうが上手になりますように」との願いが、こめられているなどの説もあります。

夏の健康づくりに夏野菜！

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立つ。立ち、利尿作用もあるとされます。

サラダなどには一年中使いますが、夏はゆかりをまぶした「ゆかりきゅうり」、「棒々鶏」や「冷やし汁」にも使いました。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

皮を湯むきしてスープに加えました。「トマトと卵のスープ」

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

油で揚げ、「夏野菜カレー」の具にしました。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

「チンジャオロース」は給食の夏メニュー。意外に人気です。

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

半分ほどじゃがいもと混ぜて「かぼちゃコロッケ」にしました。100%にしてもいいですね。栄養豊富な皮も使しましょう。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

「さけとえだまめのチャーハン」に使用。彩りがきれいでした。

1年生も一生懸命食べています

休校のため、しばらく給食もお休みしていましたが、6月15日より再開しました。まだまだ配膳のしやすい簡易給食ではありますが、久しぶりの給食をうれしそうに食べる姿が見られました。

1年生は初めての給食に目を輝かせていました。食べたことのない食材や料理を不安そうに食べ、「あ、おいしい！」と新しい味覚の発見をしたり、ストローやデザート用の袋を苦労して開けたときに満面の笑みを浮かべたり、毎日の給食の時間に、様々な経験や体験をし、成長することができています。おうちでも、いっしょに献立表を見ながら、ぜひ給食のことを話題にしてみてください。

