

きゅうしよくメモカレンダー

7月 Aコース



多摩市立学校給食センター南野調理所

月	火	水	木	金
<p>1 すいか</p>  <p>すいかには黒と白の種があり、黒い種が多いすいかがおいしいと言われています。すいかには、疲れを回復させる栄養素が豊富にあります。暑さで水分ばかり摂りすぎることによる夏バテにも効果があります。</p>	<p>2 牛乳を飲む</p>  <p>牛乳には、骨を作る材料となるカルシウムがたくさん含まれています。骨にカルシウムを蓄えられるのは20歳くらいまでで、その後はなかなか増やすことができません。牛乳を残さずに飲んで、将来に向けてカルシウム貯金をしていきましょう。</p>	<p>3 トマト</p>  <p>「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養たっぷりの野菜です。うま味成分が多いので、生で食べるだけでなく煮込み料理にも向きます。ラタトゥイユは、フランス料理で夏野菜の煮込みになります。</p>	<p>4 鯖</p> <p>6~7月にかけて脂ののった鯖がでまわります。鯖などの青魚の脂には、脳の働きを良くする「DHA」や血液をサラサラにしてくれる「EPA」がたくさん含まれています。残さずに食べましょう。</p> 	<p>5 七夕</p>  <p>7月7日は七夕です。織姫と彦星が天の川を渡って、年に一度会える日です。七夕には、短冊に願い事を書いて笹竹に飾る習慣があります。今日の七夕スープには、天の川や織姫が織る糸に見立てて、糸状のかまぼこや星型のかまぼこが入っています。</p>
<p>8 太刀魚</p>  <p>太刀魚は、刀のように細長い銀色の形が特徴で夏から秋にかけて旬を迎えます。立派な背ビレとすると歯を持っていて、大きい太刀魚は「ドラゴン」とも呼ばれています。</p>	<p>9 ビビンバ</p>  <p>ビビンバとは韓国語で、「ピピダ（混ぜる）+ パッ（ご飯）= 混ぜご飯」という意味で、もやしや人参などの野菜や肉をコチュジャンで味付けし、ご飯の上のせた料理のことをいいます。日本でも有名な韓国料理のひとつです。</p>	<p>10 もずく</p> <p>もずくは、昔から日本で食べられてきた海藻の仲間です。日本で食べられているもずくのほとんどが海のきれいな沖縄県で生産されています。もずくには、歯や骨を強くするカルシウムが含まれています。</p> 	<p>11 レタス</p>  <p>レタスの収穫作業が始まるのは深夜で気温が上がらないうちに収穫し、畑ですぐに箱詰めされて保冷車で冷たい温度を保ったまま全国へ出荷されます。首都圏でも、その日のうちにとれたてのレタスが売り場に並ぶこともあるようです。</p>	<p>12 姿勢に気をつけよう</p> <p>悪い姿勢で食べることは、見た目だけでなく健康にも悪い影響を与えます。食事中に背中を丸めると、胃が圧迫されて食べ物がかたまりやすくなります。良い姿勢を意識して、食事をするようにしましょう。</p> 

月 15

海の白



火 16



夏休み中も元気に過ごそう

いよいよ楽しい夏休みですね。暑さに負けないように三度の食事をきちんととり、甘い物の食べ過ぎに気をつけましょう。また夜ふかしや朝寝坊で夏休み中の生活は、乱れやすくなります。夏休み中も「早起き・早寝・朝ごはん」を忘れずに元気に過ごしましょう。

水 17



とうもろこし

とうもろこしは「世界三大穀物」の一つに数えられるほど、世界中でたくさんの種類が栽培されています。日本では、野菜として食べるスイートコーンという品種がほとんどで、北海道が全国一の生産地です。旬のおいしさを味わってください。

木 18

夏野菜カレーライス

今日のカレーには夏野菜のズッキーニ、ピーマン、パプリカがはいっています。夏野菜は、体を冷やす働きや夏の強い紫外線から肌を守る働きがあります。夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



食事をきちんととろう!

3食きちんと食べて、夏を元気に過ごしましょう

暑くて食欲がないからと、いつもそうめんだけですませたりすると、栄養が不足して、夏ばての原因になるよ。

ひる 昼ごはん



夏休み中だからと、ねぼろしたりして、朝ごはんをぬいたりしないだね。

あさ 朝ごはん



夏ばて予防には、3食とも栄養バランスのとれた食事をするのが大切だよ。

ゆう 夕ごはん



©少年写真新聞社