



# 給食だより



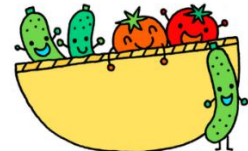
渋谷区立笹塚小学校

給食目標 「夏の健康について考えよう」



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、はじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしたいですね。

## 7月・8月の献立の夏野菜



7月の給食は旬の野菜（きゅうり・トマト・とうもろこし・ピーマン・枝豆・なす・ズッキーニ・スイカ・オクラ）を使った献立を多く取り入れています。夏野菜の効果についてお話しします。



### 【トマト】

赤色に含まれるリコピンは抗酸化作用がある。ビタミンA・Cが豊富で風邪や感染予防にもなる。

### 【きゅうり】

汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれている。体を冷やす効果がある。むくみ予防や熱中症対策にもなる。

### 【なす】

ナスニンという皮に含まれている成分に抗酸化作用があり美肌効果がある。血液循環を良くするカリウムも含まれている。

### 【えだまめ】

脂質が少なくたんぱく質が豊富。イソフラボンという肌のハリツヤを保つ成分が含まれている。美肌効果も。貧血予防になる鉄分も含まれている。

### 【ピーマン】

皮膚や粘膜を健やかに保つビタミンAが含まれている。油と一緒に摂ると吸収率が良くなるのでおすすめです。



### 【オクラ】

ねばねば成分のペクチンは胃を保護し、糖の吸収を抑える効果がある。ビタミン・カルシウムも含まれており、整腸作用がある。



## 七夕

織姫と彦星が  
年に一度会える七  
夕の日。七夕飾りを作りながら

その由来を知っていくと、七夕  
への興味も深まっていきそう  
です。夏の星座を眺めなが  
ら、願い事を考えてみるの  
もいいですね。



## 7月7日（月）七夕給食

- ・七夕ちらしずし
- ・七夕汁
- ・星空フルーツポンチ
- ・牛乳





## 【今月のおはなし給食】



7月10日（木）

### 【かいけつゾロリのツルカメラーメン】

「かいけつゾロリあついで！ラーメンたいけつ」

原ゆたか 作・絵



### 【ブルガリア給食】

7月4日（金）

- ・チーズパン
- ・ブルガリアのムサカ
- ・ボブチョルバ
- ・ブルガリアヨーグルト
- ・牛乳



今月は渋谷区コラボ給食があります。ブルガリア共和国の料理を提供します。

【ムサカ】じゃがいもとミートソースを和えたものにヨーグルトソースをかけ焼きます。

【ボブチョルバ】「ボブ」はブルガリア語で「豆」「チョルバ」は「スープ」を意味します。ハーブを使いさわやかな味に仕上げます。

楽しい  
夏休み



夏休みこそ重要!!

### 大切にしてほしい 栄養バランス

1日3食しっかり食べて、主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく組み合わせるようにしましょう。脱水症状にならないように水分もしっかりとりましょう。



元気に  
すごそう

### おやつの約束

夏休みや週末は、家庭でのおやつの食べ方に気を付けましょう。

時間を決める、皿やコップに移し替える、食事前や就寝前は食べない、砂糖の多い物は控えるなど、質や量を考え、子供たちの成長を助ける物を選びたいですね。



### ★間食のとり方★

- ・時間と量を決めて食べる。
- ・不足しがちな栄養素（カルシウム・鉄など）をとる。
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ。

