

# 7月 給食だより



渋谷区立長谷戸小学校

渋谷区ワンダフル給食 7月17日(水)

今月はオリンピック・パラリンピックの開催国にちなみ、フランス料理です

- ・コーンピラフ
- ・南仏プロヴァンス地方「ラタトゥイユ」
- ・フルーツポンチ



## 夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



うどん

うなぎ

うめぼし

うり類

## 夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。



### 夏が旬の野菜



トマト



なす



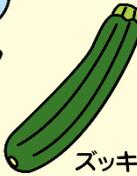
ピーマン



きゅうり



ゴーヤ



ズッキーニ



かぼちゃ



とうもろこし



オクラ



モロヘイヤ



えだまめ



さやいんげん



みょうが



あお青じそ

# 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



## ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



## ● コンビニで買う場合（例） 給食の組み合わせも参考にしてください。

**主食**

おにぎり、そば、パン

**主菜**

冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

**副菜**

スープ、サラダ、煮物

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

**冷やし中華** (中華めん(主食)、ハム・卵(主菜)、きゅうり・トマト(副菜))

**卵サンド** (たまご(主食)、たまご(主菜))

**パン(主食)** (たまご(主菜))

副菜を追加！

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安	
小学生（低学年 / 中・高学年）	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満