



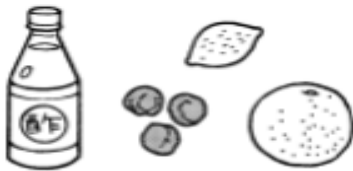
令和6年7月5日 発行  
座間市立相武台東小学校  
給食室より



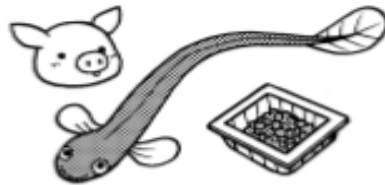
蒸し蒸しと暑い日が続き、半袖で過ごすことが多くなりました。もうすぐ始まる夏休みを楽しみにしている子供たちも多いことでしょう。

みなさん、最近、食欲が落ちてきていませんか？暑さに負けず毎日元気で過ごせるように、水分補給や食事に気を配りましょう！

## ☆☆夏バテしないためにとりたい食品☆☆



梅干(うめぼし)や酢(す)、かんきつ類(るい)などでクエン酸(さん)をとりましょう。クエン酸(さん)は、疲労回復(ひろうかいふく)などに欠(か)かせない成分(せいぶん)です。



豚肉(ぶたにく)などビタミンB1が豊富(ほうふ)な食品(しょくひん)をとります。ビタミンB1は糖質(とうしつ)からエネルギーがつくられるときに必要(ひつよう)な栄養素(えいようそ)です。



鉄(てつ)やカルシウムなどの無機質(むきしつ)を多(おお)く含(ふく)む食品(しょくひん)をきちんととりましょう。

### ペットボトルの 持(も)ち歩(ある)きに 注意(ちゅうい)！！



暑(あつ)い夏(なつ)、水筒(すいとう)がわりにペットボトルの飲(の)みものを持(も)ち歩(ある)く人(ひと)もいると思(おも)います。しかし、ペットボトルに口(くち)をつけて飲(の)むことで、ボトル内(ない)に雑菌(ざっきん)が混(ま)ざり、気温(きおん)の高(たか)さのために菌(きん)が繁殖(はんしょく)しやすくなります。長時間(ちょうじかん)持(も)ち歩(ある)かない、早(はや)めに飲(の)みきるなどを心(こころ)がけましょう。

### 糖分(とうぶん)の とりすぎに 気(き)をつけよう！



間食(かんしょく)に甘(あま)いものや冷(つめ)たいものをたくさん食(た)べてしまうと、おなかがいっぱいになり、夕食(ゆうしょく)が食(た)べられなくなってしまいます。間食(かんしょく)を食(た)べるときは、量(りょう)と時間(じかん)を決(き)めましょう。また、不足(ふそく)しがちなカルシウムや食物繊維(しょくもつせんい)などが補(おぎな)えるものを選(えら)びましょう。



# にほん きょうどりょうり し 日本の郷土料理を知ろう



## 7月「くふあじゅーしー」(沖縄県)

「くふあじゅーしー」は沖縄県の郷土料理です。くふあは「固い」、じゅーしーは「炊き込みご飯」という意味があり、「雑炊」の発音が変化して「じゅーしー」とよばれるようになったといわれています。

米と豚肉、にんじん、ひじき、かまぼこなどの具材を豚のだし汁で炊きます。

もともとは行事や祝いごとに欠かせないハレの日の料理でしたが、

近年では家庭料理としても親しまれており、

お祝いの席でも欠かせないご馳走とされているそうです。

また「くふあじゅーしー」には、お盆の精霊迎え「ウンケー」に作る、

葉ショウガを使った「ウンケーシューシー」、冬至に作る芋を使った

「トゥンジーシューシー」などがあります。

給食でもくわじゅーしーを作ります。沖縄県の味を味わって食べてくださいね！



### 「我が家の自慢料理～子どもの喜ぶ

### かながわ産食材を使った料理～」の募集について

盛夏の候、日頃より学校給食につきまして、ご理解、ご協力いただきありがとうございます。さて、本年も学校と家庭との連携を深める活動の一環として、神奈川県学校栄養士協議会で、「我が家の自慢料理～子どもの喜ぶ かながわ産食材を使った料理～」を募集します。

これを受け、本校でも「我が家の自慢料理～子どもの喜ぶ かながわ産食材を使った料理～」の献立を募集します。保護者の皆様が作られるご家庭の味をお知らせいただき、これからの学校給食の献立作成に役立てていきたいと思っております。

つきましては、ご家庭でお子さまに喜ばれている料理で、かながわ産の食材を使用したものがございましたら、別紙「料理カード」に材料名、作り方を記入し、ご応募ください。

※応募希望者の方には料理カードをお渡ししますので、担任までお申し出ください。

なお、応募は一人一作品までとします。児童は応募できません。

提出期限 令和6年7月12日(金)

提出先 担任または栄養士

ご提出いただいた料理は、応募者名(本名)を明記し、給食だよりなどで紹介させていただくことがあります。また入選作品は作品集として冊子にまとめ、表彰式後応募者全員に配付する予定です。