

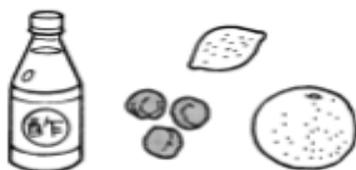


令和3年7月7日 発行
座間市立相武台東小学校
給食室より

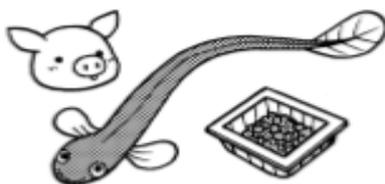


蒸し蒸しと暑い日が続き、半袖で過ごすことが多くなりました。あと半月後の夏休みを楽しみにしている子どもたちも多いことでしょう。みなさん、最近、食欲が落ちていませんか？暑さに負けず毎日元気で過ごせるように、水分補給や食事に気を配りましょう！

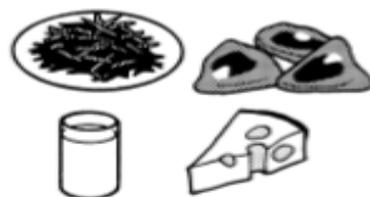
☆☆夏バテしないために、とりたい食品☆☆



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。



あさ 朝ごはんぬきになっていませんか？

夜更(よふ)かしなどで、生活(せいかつ)リズムが乱(みだ)れてしまって朝(あさ)ごはんぬきになっていませんか？

朝(あさ)ごはんは、1日(いち)をスタートさせるための大切なエネルギー源(げん)です。生活(せいかつ)リズムをととのえて、きちんと朝(あさ)ごはんをとるようにしましょう。

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！

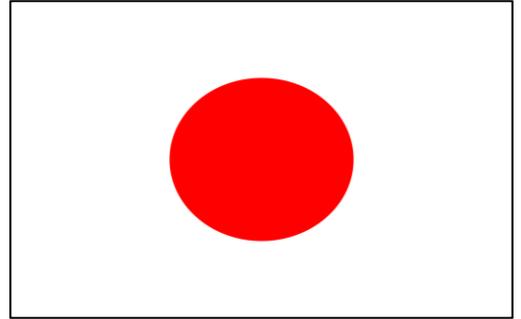


間食(かんしょく)に甘(あま)いものや冷(つめ)たいものをたくさん食(た)べてしまうと、おなかがいっぱいになり、夕食(ゆうしょく)が食(た)べられなくなってしまいます。間食(かんしょく)を食(た)べるときは、量(りょう)と時間(じかん)を決(き)めましょう。また、不足(ふそく)しがちなカルシウムや食物繊維(しょくもつせんい)などが補(おぎな)えるものを選(えら)びましょう。



せかい りょうり し 世界の料理を知ろう!

にほん りょうり わしょく 7月「日本料理(和食)」



今月は、「日本料理」についてです。日本は南北に長い列島で、海や川、山、平野など様々な地形があります。地域ごとの気候や風土にも違いがあり、その土地ならではの四季折々の海の幸・山の幸に恵まれています。食材を無駄なく使うために調理や保存を工夫し、四季を味わうために料理の器、盛り付け、部屋の飾りに気を配り、お正月などの行事に合わせた特別なごちそうを作り出してきました。このように自然の恵みを尊重しつつ、暮らしの中で伝えられてきた工夫などを評価され、2013年12月、ユネスコ無形文化遺産に「和食－日本人の伝統的な食文化」として登録されました。

「和食」 わしょく

1、新鮮で豊かな食材が豊富にとれる

2、主食の米と一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養のバランスがよく、健康で長生きにつながる

3、季節ごとの食材を使い、食事の場で季節感を楽しむ

4、日本の食文化は年中行事と深く関わりがあり、家族や地域で受け継がれ、食の時間を共にすることで互いに絆を深められる

