



令和5年
7月号

(毎月19日は食育の日) 横浜市立本牧南小学校 学校長 中村 宏 栄養教諭 西村美智子

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



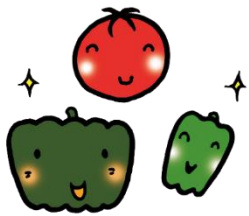
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢のものや梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。

の



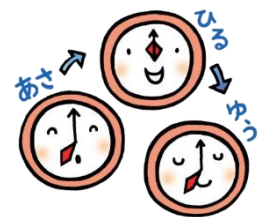
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

旬の野菜にふれましょう とうもろこし

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミン B群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。学校では皮むきを手伝ってもらい、残った皮とひげでお人形を作ることもあります。

実がなるのは雌花

とうもろこしの実がなるのは雌花の根元です。雄花は茎の先端にあります。



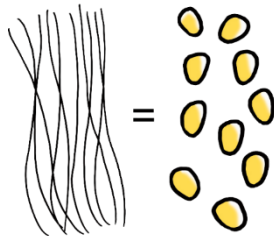
ひげはめしべ

先の毛はめしべです。よく見ると1つ1つのつぶの先までの伸びています。



ひげの数と実の数は同じ

ひげはめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。



ぷっくりジューシーなら水から、シャッキリ感なら沸騰してから

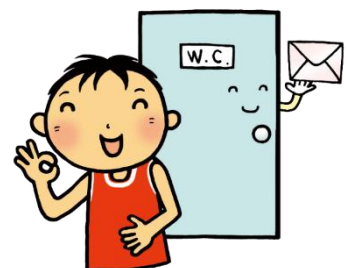
ぷっくりしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリしたものが好きならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3～5分でゆであがりです。



ちゅうい 注意していますか？

からだ 体からの お“便”り

私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。毎日、すっきりよいうんちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかりと食べ、体もよく動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲み過ぎたり、食べ過ぎたりするとおなかをこわし、軟らかくいやなにおいのうんちが出やすくなります。また水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。





こんだて 7月の献立について



たなばた こんだて と い
○七夕にちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめん)

しょくよく ま こんだて と い なつ やさい
○食欲が増す献立を取り入れました。(夏野菜のカレー・カレービーンズシチュー・きゅうりの梅

にくあ しろみさかな
肉和え・白身魚のチリソース・チリコンカーン)



なつやす さんこう しゅしょく しゅさい ぶくさい しょくじ と い
○夏休みの参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。

ほんもくみなみ しょうがっこう どくじ こんだて 本牧南小学校の独自献立について



○3日(月) 「手作りピーチゼリー」をプラスします。

○4日(火) ホイコーロー →ごはんが食べやすい「中華丼の具」に変更します。



○6日(木) 鶏ごぼうごはんの具 → 七夕の行事食として「五目ずしの具」に変更します。

○7日(金) 横浜農協 より地場産の朝採りとうもろこしを納入 してもらい、2年生に食育

活動(生活科)として皮むきをしてもらいます。全校で新鮮な「ゆでとうもろこし」を

味わいます。



○13日(木) すまし汁 → 「もずくスープ」に変更します。

○14日(金) 「パインゼリー」をプラスします。

○18日(火) ごはんが食べやすいように「焼きのり」をプラスします。



○19日(水) 「手作り抹茶水ようかん」をプラスします。

☆19日(水)で給食を終了 します。前期後半の給食 開始は8/30(水)からです。

☆1ヶ月を通して、なす・きゅうり・たまねぎ・こまつなは横浜農協から泉・菜・戸塚区
地場産の新鮮な野菜を納入 してもらいます。



食事からとる水の量はどのくらい？

人間の体の50~70%は水からできています。日本人の大人ひとりが1日にとる水の量は、1日2.2リットルです。水は見過ごされがちですが、人体の健康にとっては欠かせないもので、体重の1~2%が失われるとのがわかき、おしっこの量が減るだけでなく、体に異常がでてしまうこともあります。さらに減ると中~高度の脱水症となり、命に危険がおよびます。

問題です

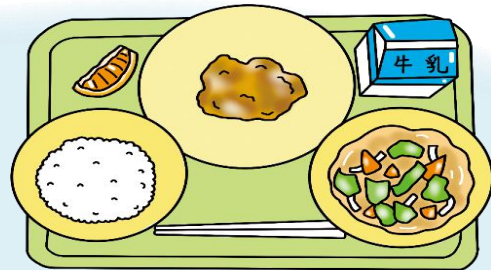
給食を全部食べるとします。水分は、どのくらいとることができるでしょうか？ だいたいの量で教えてください。

- ① およそコップ1杯分 (200mL)
- ② およそペットボトル1本分 (500mL)
- ③ およそ大きな牛乳パック1本分 (1000mL)



ある日の給食の水分の量をお知らせします。3年生一人分の量で計算しています。

ある日の給食の水分量	
ごはん	やく 約 90g
牛乳	やく 約 180g
キャベツの呉汁	やく 約 143g
とりにくのからあげ	やく 約 44g
清見オレンジ	やく 約 23g
水分量の合計	やく 約 480g



- ・料理に使った材料の水分量を足し合わせました。
- ・実際は調理の中で水分が流れたり、蒸発したりするので、これよりは少なくなります。

つまり、クイズの答えですが、水1gは1mLになるので、

A 正解は

② およそペットボトル1本分 (500mL)

です。ごはんや汁物から、意外にたくさん水分がとれていることがわかりますね。暑い夏ですが、1日3食しっかり食べて、元気に乗り切りましょう！

材料 1人分

※ミートソースのみ

豚ひき肉	30g
にんにく	10g
たまねぎ	32g
油	1g
なす	22g
ズッキーニ	21g
揚げ油	適量
トマト	21g
ホールトマト缶	15g
マッシュルーム	5g
トマトケチャップ	25g
中濃ソース	3g
粉チーズ	4g
砂糖	0.8g
コンソメ	0.5g
小麦粉	3g

夏野菜のミートソーススパゲッティ

水分たっぷりの夏野菜のスパゲッティをランチに作ってみませんか。



作り方

- ① にんにく、にんじん、たまねぎは、みじん切りにする。
 - ② なす、ズッキーニは厚めのいちよう切りにし、油で素揚げする。
 - ③ トマトは粗みじん切りにし、ホールトマトはくずしておく。
 - ④ なべに油をひき、ひき肉を炒める。①を加え、さらに炒める。
 - ⑤ マッシュルーム、③と調味料を加えて煮込む。
 - ⑥ ②を加え、味を調べ、水で溶いた小麦粉を加えてとろみをつけて仕上げる。
- ※ゆでたてのスパゲッティにかけていただきます。