

おいしく・楽しく・残さず食べよう!

# やなぎっこ★給食室



きゅうしょくしつ

令和6年度 7月号

## ◆児童のみなさんへ◆

### 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑い時期に気をつけたいのが「夏バテ」や「熱中症」です。特に夏休み期間は、早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりととりましょう。元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



### 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることはひかえましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

#### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



#### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかをこわしたり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分もいっしょにとりましょう。

## ◆保護者の皆様へ◆

### 『ま・ご・わ・や・さ・し・い』簡単給食レシピ紹介

今回は「芋(い)」と、夏が旬の「野菜(や)」を使った人気レシピをご紹介します。

《トマト肉じゃが(4人分)》 ※材料・分量はお好みで変えてください。

☆たまねぎ: 120g (1/2個) ☆ぶたこま肉: 80g ☆にんじん: 70g (1/2本) ☆しらたき: 35g  
☆じゃがいも: 280g (中サイズ2個) ・トマト: 50g (1/3個) ・さやいんげん: 10g (2本)  
・油: 適量 ・和風だし: 300ml ・さとう: 大さじ1 ・しょうゆ: 大さじ1・1/2

●作り方● たまねぎとトマトはくし切り、にんじんとじゃがいもは乱切り、しらたきは3cm幅、さやいんげんは2cm幅に切る。鍋に油を熱して☆の材料を炒めて、肉に火が通ったら和風だしと調味料を加えて煮る。

## ◆今月のイチオシ!メニュー◆

### ●七夕寿司&オクラと豆腐のすまし汁●

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つです。織姫と彦星が天の川を渡って年に一度だけ会うことを許される夜であり、地上では願い事を書いた短冊を竹や笹に飾ります。「星祭」とも呼ばれるこの日のお祝いにふさわしい、切り口が星形の夏野菜「オクラ」が入ったすまし汁と、ハレの日の定番の料理であるお寿司をいただきます。

### ●タンドリーサーモン●

海の日にちなんで、人気の魚・さけのおかずです。

### ●墨田区ゆかりの俳人・小林一茶の名句と共に味わう給食デザート●



『人來たら 蛙となれよ 冷し瓜』(季語: 冷し瓜)

現代語訳: 誰か人が来たらカエルに変わっておいてくれよ、冷やしてある瓜よ。

(現代語訳引用元URL: <https://haiku-textbook.com/kobayashi-issa/>)

本所相生町5丁目(現・緑1丁目)に家を借りて、5年ほど住んでいたという小林一茶。小さな生き物を愛おしみ、「雀の子 そこのけそこのけ 御馬が通る」、「やせ蛙 まけるな一茶 これにあり」など、小さな命を詠んだ俳句を多く残しました。

当時食べられていた瓜とは「マクワウリ」という少し甘味のある瓜です。今月の給食ではマクワウリと同じウリ科の仲間であり、夏が旬の「冬瓜」をやわらかくゆでて、シロップにひたして冷やし、フルーツポンチにさせていただきます。

