

7月給食だより

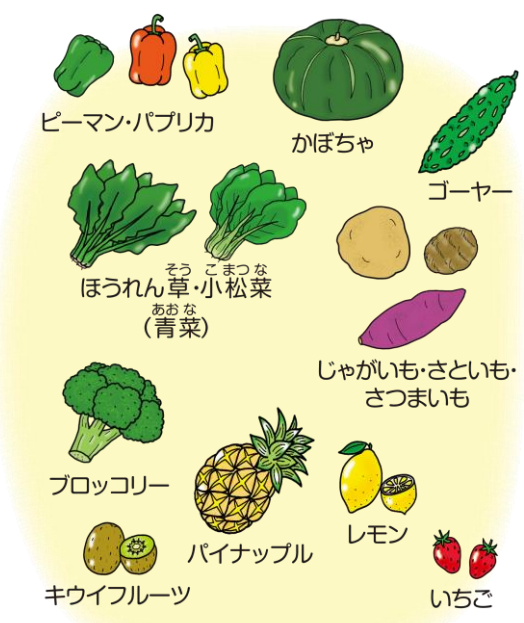
令和8年7月号
品川区立小山小学校
校長 森田 佳之

ビタミンチャージで夏を健康に！

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。



ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB1のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などともに体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。

今月の献立の中から

☆6日 七夕献立

7月7日は七夕です。この日は、願い事を書いた短冊などを笹の葉に飾り付けたり、そうめんを食べたりします。給食では、夜空の天の川に見立てたそうめんと、願いごとを書く短冊に見立てた野菜が入った、そうめん汁がでます。夜空に輝く星の形の野菜も入っているかもしれません。探してみましょう☆



☆9日 1年生 とうもろこしの皮むき体験



9日の給食では、旬のとうもろこしがでます。1年生がとれたてのとうもろこしの皮をむいてくれます。とうもろこしを作ってくれた農家の方々や、皮をむいてくれる1年生、調理してくれる調理員さんに感謝していただきます。

☆14日 宮崎県の郷土料理 チキン南蛮・冷汁

チキン南蛮は、昭和30年代に宮崎県延岡市で生まれた料理で、当時は「鶏唐揚げ甘酢漬け」と呼ばれていたそうです。おいしさの秘密は、衣に小麦粉と卵を使うことです。甘酢を吸いやすく、口当たりがよくなります。

冷汁は暑い夏に農家の人が、麦ごはんにみそをのせ、それに水をかけて食べていたことがもとになっているといわれています。暑く湿気の多い宮崎県の気候にぴったりで、受け継がれてきました。

給食レシピ キャロットゼリー

材料	(4人分)	作り方
にんじん	60g	≪下準備≫ ・にんじんは皮をむき、柔らかくなるまで下ゆでする。
オレンジジュース	140g	① にんじんは水気を切って、オレンジジュースとともにミキサーにかける。
水	100g	② 鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら火にかける。
砂糖	24g	煮立ったら砂糖を加えて煮溶かし、①を加える。
粉寒天	2g	③ ゼリーカップに注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。
ゼリーカップ (90cc)	4こ	★大量調理の分量なので、多少出来上がりが変わることがあります。 ★寒天はよく溶かさないと固まりません。

「オレンジゼリー」と言われたら、気づかないかも？！