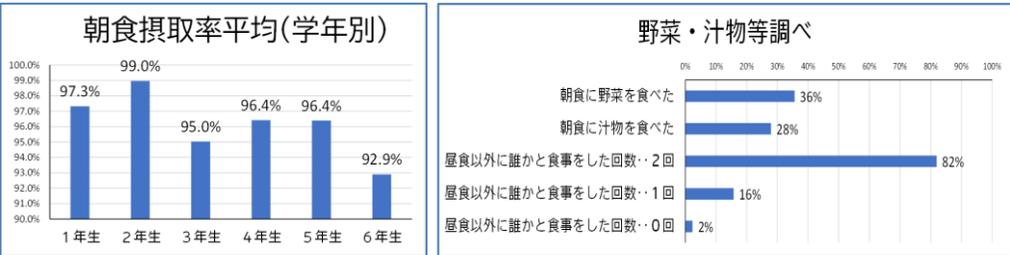


給食だより

保護者用
郡山市立芳賀小学校
NO.4 2022.6.24

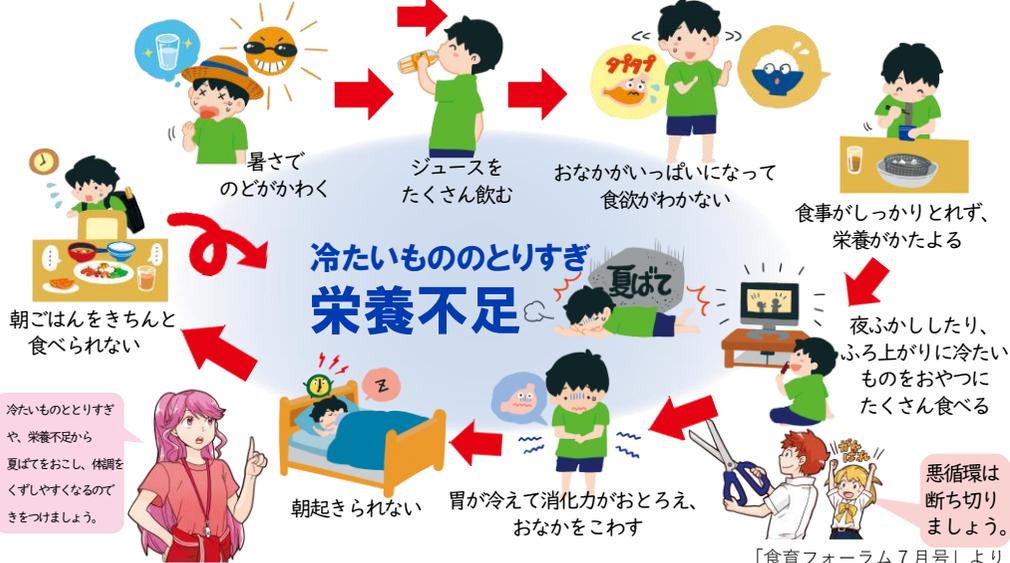
朝食調査結果

「朝食について見直そう週間運動」の調査結果をお知らせします。



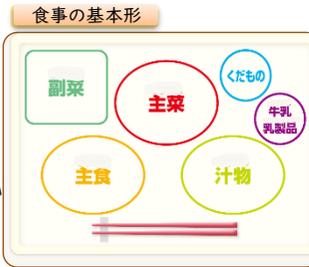
6月の朝食を見直そう週間に実施した食習慣に関する調査では、朝食摂取率は平均96.3%、最終日98.6%でした。朝食に野菜を食べた人は36%、汁物を食べた人は28%でした。野菜や汁物のある食事や誰かと一緒に食べる食習慣は、栄養バランスがよい傾向があります。福島県では、全国に比べて20～40代の若い世代の野菜摂取が不足、20～40代の約半数で、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事回数が1日1回以下という結果がでています。食塩のとりすぎ、野菜不足、バランスのよい食事の回数が少ない、朝ごはんを食べない等は、生活習慣病の発症に関係しています。朝食をとると熱中症や夏ばてしにくく、体調もよくなります。ご家庭でもお子さんに朝食の大切さをおはなししてあげてください。

食生活に気を付けて夏ばてを防ぎましょう！



「食事の基本型」を再確認!

「さっぱりしたものがいい・・・」と、めんだけの食事では、主菜や副菜がなく、栄養が足りなくなります。栄養バランスを考えて食べよう。



野菜や肉は残してめんだけ食べていました・・・



水分補給は水か麦茶でこまめに!

のどが渇く前に水分をとりましょう。ジュースでは糖分のとりすぎになり、食欲がわなくなります。水や麦茶を飲みましょう。



こまめに水分をとることが大切なのです!

夏の野菜やくだものを活用!



夏や旬の野菜や果物には、汗で失われる水分や無機質が豊富です。しょうがなどの香味野菜には食欲を高める効果もあります。夏野菜のカレーライスで夏ばてを予防しましょう。



【お知らせ】学校給食放射性物質測定結果について：検査員の方が給食の放射性物質測定を行っており、5/24から6/23の芳賀小学校給食1食分は、セシウム134・137ともに不検出でした。



気温の高い日は、注意が必要です。早く寝て、早起きをして、朝ごはんをたべてから登校しましょう。体調が悪い時は、むりをせず、休んで早くおしましましょう。



いろいろな夏野菜

旬の野菜は、他の時期と比べて栄養価が高く、おいしいのが特徴です。夏野菜は、体の温度を下げてくれる効果があり、水分も多く、夏にはもってこいの食べ物です。

トマト
ほどよい酸味とうま味でさっぱり食べられます!

きゅうり
水分が多く体の温度を下げる効果あり!

なす
体の温度を下げる効果あり!
水分たっぷり!

ピーマン
つかれをとる効果のある『ビタミンC』で夏ばて防止!

ズッキーニ
つかれをとる効果あり!

オクラ
栄養価が高く、夏ばてをふせぐ効果あり!

メニューのおしらせ

給食味の旅(7/4) 奈良市と郡山市の姉妹都市51年を記念して、奈良県の郷土料理「奈良あえ(奈良漬けの炒め物)、にゅうめん(そうめん入りすまし汁)」がでます。(7/11)沖縄県の郷土料理では「タコライス」「もずくスープ」、(7/12)岩手県盛岡の郷土料理では「じゃじゃ麺」がでます。

七夕献立(7/7)お星さまの形のハンバーグやゼリーがでます。食べてみましょう。

旬の食べ物(7/8)「ゴーヤの炒め物」に卵・鰹節・豚肉が入り、旬のゴーヤが食べやすくなります。(8/29)「揚げ茄子の肉みそ炒め」では、肉みそに卵黄が入ることで、茄子が食べやすくなります。(8/30)「ラタトゥイユ」は、旬のズッキーニやパプリカを強火でいため、うまみの多い「ベーコンやトマト」を入れて煮込むので、食べやすくなります。そのほか、さやいんげん、なす、胡瓜、トマト、南瓜、冬瓜、西瓜は旬の食べ物です。食べてみましょう。

やさいの日(8/31)語呂合わせでや(8)さ(3)い(1)の日です。揚げた夏野菜をカレーライスにトッピングして夏野菜をたっぷり食べましょう。

7月6日の献立から 青のりちりめん (カルシウムを補給できます。)

材料 10人分

ちりめんじゃこ… 70g
油……………大さじ1
青のり……………1g
さとう……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ1
みりん……………大さじ1
ごま……………大さじ2

- つくりかた
- フライパンに油を入れ、火にかけて、ちりめんじゃこを炒めます。
 - みりんを入れ、まぜます。
 - さとうを入れ、まぜ、しょうゆを入れます。水分がなくなってきたら、ごま、青のりを入れます。
 - ごはんといっしょにたべましょう。

つれるかな? 夏に美味しいお魚クイズ

海の中に、夏に美味しい5種類の魚が泳いでいます。つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな? ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

Q1
体に「ぜいご(ぜんご)」というかたいうろこがあるよ。日本では昔からさまざまな料理で食べられていて、干物にしてもおいしく食べられる。

Q2
たくさんの群れで泳ぐことで、敵から身を守っているよ。つり上げるとすぐに弱って腐りやすいので、漢字では、魚へんに「弱(よわい)」と書かれた。身がやわらかくて、調理がしやすいよ。

Q3
岸に近い海にいて、「海の女王」とも呼ばれる、つり人に人気の魚だよ。真っ白な身で上品な味、天ぷらや刺し身にするとうまいよ。

答え
Q1・・・アジ
Q2・・・イワシ
Q3・・・キス