

# 7月

## 食育だより

さいたま市立南浦和小学校

No. 4

7月に入り、梅雨明けも間近。いよいよ楽しい夏休みがやってきます。長い休みに入ると、「夜更かし」「朝寝坊」「朝食欠食」と、生活リズムが崩れがちになります。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、規則正しい生活を送り、夏休みを元気に過ごしましょう！2学期には、ひと回り大きくなったみなさんに会えることを楽しみにしています。



暑い夏こそ、  
しっかり野菜を  
食べましょう！



旬の野菜を食べることは、おいしいだけでなく、その季節の健康作りにも役立ちます。例えば、夏野菜には体を冷やす効果があり、冬野菜には体を温める効果があります。夏に旬を迎える野菜には、水分がたっぷりで、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル、食物繊維がいっぱいです。食卓に上手に取り入れましょう。

### トマト

ビタミンのほか、旨味成分も豊富。真っ赤な色のもとのリコピンは、体のさび付き（老化）を防ぐ。

### なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜。紫色の色素ナスニンは、血管をきれいにする。油と相性バツグン。

### とうもろこし

穀物としても食べられるほど栄養が豊富。胚芽部分には、ビタミン、ミネラルがたっぷり。

### ゴーヤ

緑のカーテンで一番有名に。ビタミンCが多く、苦み成分には、血糖値やコレステロールを下げる効果も。

### かぼちゃ

ビタミンE（A、C、E）が豊富。野菜トップクラスの栄養価の高さ。

### オクラ

ネバネバ成分のムチンやペクチンは胃腸を守り、免疫力もアップします。

### パプリカ・ピーマン

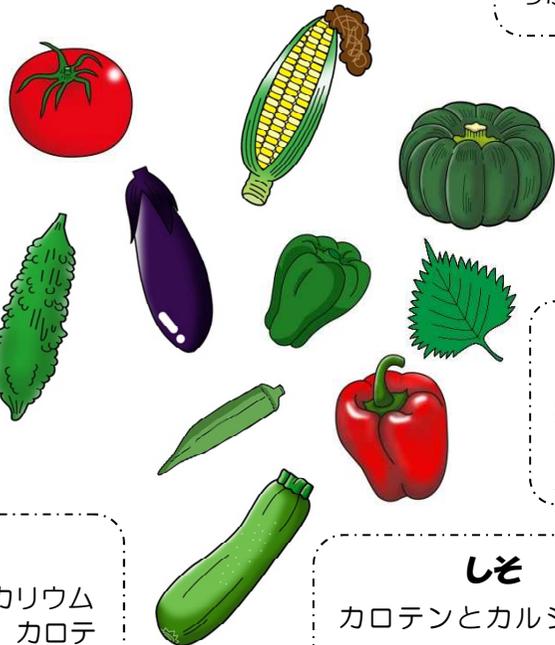
ビタミンCが豊富。完熟した実の赤や黄の色のもと、カロテン。臭い成分のヒラジンは血液サラサラ効果も。

### ズッキーニ

カロテンやビタミンC、カリウムが豊富。油との相性がよく、カロテンの吸収率が高まり、免疫力アップや夏風邪の予防に効果的。

### しそ

カロテンとカルシウムの含有量は、野菜の中でトップクラス。香り成分には、防腐作用もあります。



## 旬を味わう

### 土用の丑の日にうなぎを食べるのはなぜ？

《家庭数》



立秋の前18日間を「夏の土用」といい、そのうち干支の12周期で数えて「丑の日」のことを「土用の丑の日」といいます。今年は7月25日と8月6日の2回あります。

なぜ土用の丑の日にうなぎを食べるようになったかということ、江戸時代、有名な学者だった平賀源内という人が、「暑い夏の日、うなぎが売れなくて困る」とうなぎ屋に相談され、「本日、土用の丑の日」と看板に書かせたところ、うなぎ屋が大繁盛したのがきっかけといわれています。ちなみに、これがヒットした背景に、当時は、「丑の日にちなんで、“う”から始まる食べ物を食べると夏負けしない」という風習があったそうです。うなぎ以外にも例えば「梅干し」「瓜」「うどん」なども「う」から始まります。いずれも、食が細くなる夏でも食べやすいものですね。

### おやつのとりに注意！

家庭ではどのようなものをおやつにしていますか？市販のおやつには、さとう（糖分）、あぶら（油脂）、塩（塩分）が意外と多く含まれているものがあります。考えて上手にとっていかないと、とりすぎにつながり、やがて習慣化して肥満や生活習慣病の原因にもなります。日頃よく食べているおやつに、これらの成分がどれだけ含まれているかを調べ、食前方や量を見直してみましょう。

#### さとう(糖分)

甘いお菓子  
や冷たいお菓子だけでなく、炭酸飲料や果汁ジュースにも多いです。水代わりにガブガブ飲まないようにしましょう。

#### あぶら(油分)

油で揚げるスナック菓子だけでなく、アイスクリームや、コーヒー用クリーム、チョコレートなどにもあぶら（油脂）が多く含まれています。

#### 塩(塩分)

スナック菓子やラーメン、ファストフードなどに多いです。スポーツドリンクにも含まれ、普段の生活で水代わりにしないようにしましょう。

お菓子だけがおやつではありません。果物、牛乳、ふかしいも、おにぎり、ゆでとうもろこし、えだまめなども、子どもたちにとってよいおやつになりますよ！



### 夏休みに入っても牛乳は欠かさず飲みましょう！



給食では毎日牛乳（200ml）がです。

牛乳200mlに含まれるカルシウムの量は1日の摂取目標量の1/3。成長期子どもたちにとって大きなカルシウム源となっています。また、軽い運動の後、牛乳を飲むと、血液中の水分量が増し、汗をかきやすくなって体温が上がりにくい体になるといわれています。夏休み中でも毎日牛乳を飲む習慣をつけておくといいですね。

### 牛乳1本の栄養成分

(200ml)  
エネルギー138kcal たんぱく質 6.8g  
脂質 7.8g 炭水化物 9.9g カルシウム 227mg  
ビタミンA 78μg B2 0.31mg  
(レチノール当量)  
栄養豊富な飲み物だよ。  
毎日欠かさず飲もう！



※それぞれの分量は小学生 1 人分の 4 人分量です。  
ご家庭で量を調節して作ってみてください。

### ★給食レシピ スッキーニとかぼちゃのみそ汁★

(4人分)

ズッキーニ	80 g → いちよう切り
かぼちゃ	80 g → いちよう切り
たまねぎ	100 g → 薄切り
豆腐	80 g → さいのめ
油揚げ	20 g → 油抜きをして短冊切り
さやいんげん	20 g → 2 cm くらい
だし汁	500 c c
みそ	50 g

- ① 鍋にだし汁、たまねぎ、ズッキーニを入れて火にかける。
- ② 具がやわらかくなってきたら豆腐、油揚げ、さやいんげんを入れて煮る。
- ③ みそを溶き入れ、沸騰直前で火を止めてできあがり。