

給食だより



新座市立栗原小学校

気温が高い日が多くなってきます。暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調を崩しやすくなります。暑さに負けず元気に過ごすためにも、早寝早起きで生活のリズムを整えて、朝食をしっかりと食べましょう。



土用の丑の日のうなぎ

今年の土用の丑の日は7月27日です。夏の土用には、暑さに負けないようにする様々な風習が生まれました。

うなぎは、奈良時代の万葉集にもでてくるほど昔から食べられていますが、土用の丑の日にうなぎを食べるようになったのは、江戸時代からといわれています。

夏の土用の丑の日に「う」のつくものを食べると暑さに負けなくなるという言い伝えがあります。うなぎはたんぱく質やビタミンなど、夏バテ予防に役立つ栄養素を多く含みます。

〇うなぎのほかにも、

- ・うり類：水分をとり、体の余分な熱を冷ます効果がある。
- ・うめぼし：疲労回復に効果がある。
- ・うどん：食欲がない時でもたべやすい。

などがあります。

世界の料理 韓国(かんこく)編

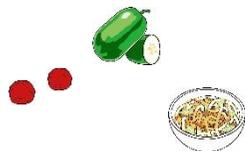
韓国では、古代中国の影響を受け、食べ物はすべて薬であり、日々の食事で健康を守るという考えが根づいています。食卓には数多くの料理が並ぶのがよいとされています。主食のごはん、汁物、キムチなどの漬物やナムルといわれる野菜の和え物、肉、魚料理などが並びます。

韓国では、食事にはしとスプーンを使います。食器は底が平らで安定した形のものがよく使われます。ご飯と汁はスプーンで食べ、おかずははしで食べます。日本と違って食器を手で持ち上げて食べることはしません。正式な場では、男性はあぐらをかき、女性はチマチョゴリを着て片ひざを立てます。

今月の給食にでてくるトックとは、韓国ではお正月に食べられる平たいおもちです。肉や野菜を煮たスープにトックをいれてお雑煮のようにして食べます。



アニョンハセヨ
(こんにちは!)



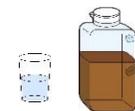
熱中症に気をつけましょう

わたしたちの体は、大人の場合、約60%が水分といわれています。

暑い時は汗をかくことにより、体温を調整しています。気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめに水分をとることが必要です。

激しい運動をする時には、水だけでなく、塩分や糖분을補えるスポーツドリンクなどが適しているといわれています。

しかし、日常的にスポーツドリンクなどを飲むと、塩分や糖分のとりすぎになり、食欲がなくなることがあります。普段は、水や麦茶などを飲みましょう。



《6月の主な給食食材産地》

新座市では定期的に給食食材を放射性物質検査に出し、結果を公表しております。詳しくは市や学校のホームページをご覧ください。

食材	産地	食材	産地	食材	産地
ごはん	埼玉	えのきたけ	長野	緑豆もやし	栃木
パン・麺	埼玉・秋田・加賀	さやえんどう	青森	チンゲン菜	静岡
牛乳	埼玉	ほうれん草	埼玉・栃木	モロヘイヤ	群馬
豚肉	群馬	さやいんげん	千葉	セロリ	長野
鶏肉	岩手	白菜	長野	トマト	愛知
鶏卵	青森	長ネギ	茨城	ヤングコーン	愛知
にんにく	青森	じゃがいも	長崎・静岡	水菜	岩手
しょうが	高知	ミニトマト	熊本	小ねぎ	福岡
玉ねぎ	佐賀・兵庫	ごぼう	熊本・群馬	みょうが	高知
人参	千葉	えのきたけ	長野	いか	ペルー
キャベツ	茨城・東京・長野	大根	千葉・北海道・青森	えび	インド他
きゅうり	群馬・埼玉	パセリ	静岡	ちりめんじゃこ	愛知
小松菜	埼玉	とうもろこし	東京	あじ	タイ・ベトナム
なす	埼玉	かぼちゃ	鹿児島	めばる	アラスカ
かぶ	千葉	ピーマン	茨城	きびなご	長崎
にら	山形	赤ピーマン	宮城	みかん	和歌山

6/3(月)～6/28(金)に使われた食材です。