

* 食育だより *

令和5年7月
船橋市立三山東小学校

こんげつ ふなばしさん しゅん しょくざい ★今月の船橋産の旬の食材★

7月になり、暑い日が続いていますね。夏は身体の機能が低下し、食欲も衰えてしまいがちです。もうすぐ夏休みが始まります。1日3回バランスの整った食事を心がけ、楽しく元気に過ごしましょう！



なつやす しょくじ ☀️夏休みの食事のポイント☀️

もうすぐ待ちに待った夏休みですね！みなさんはどんな夏休みを過ごす予定ですか？今回は、楽しい夏休みを過ごすために大切なポイントを3つ紹介します！

★しっかり食べよう！

夏休みを楽しく元気に過ごすには、1日3回バランスの整った食事が何よりも大切です。夏休み中も普段と同じように規則正しい生活をし、決まった時間に食べましょう！お菓子の食べすぎにも気をつけてくださいね。



★苦手な食べ物にもチャレンジしてみよう！

苦手な食べ物がたくさんあると、栄養バランスがくずれてしまいます。1か月以上ある夏休みは、苦手な食べ物に挑戦するチャンスです。苦手な食べ物はすべて残すのではなく、ひとくち挑戦してみましょう！「小さいころは苦手だったけれど、今食べてみたらおいしかった！」という発見があるかもしれませんね。



★冷たいもののとり過ぎに気をつけよう！

暑くなると、冷たい食べ物や飲み物を多くとりがちです。そうすると、胃への負担や糖分のとり過ぎで食欲がなくなってしまいます。例えば、「アイスは1日1個まで」などのルールを決め、冷たいものをとり過ぎないようにしましょう！



＜お知らせ＞

物資の都合により、10日（月）のますのゆず風味焼きが、キングサーモンのゆず風味焼きに変更になりました。

えだまめ ＜枝豆＞

千葉県は枝豆の産地で、その中でも船橋市の西船地区で作られる枝豆は「西船橋産葉付き枝豆」としてブランド化されています。普段は冷凍のものを食べる機会が多いと思いますが、旬の時期は新鮮な生の枝豆が多く出回ります。給食では、6日に塩ゆでした枝豆を提供しました！

☆☆給食メニューの紹介☆☆

※千草和え※

分量（4人分）

- ・春雨（乾燥）：12g
- ・にんじん：20g
- ・大根：80g
- ・小松菜：60g
- ・もやし：60g
- ・コーン：25g
- ★砂糖：大さじ 1/2
- ★塩：少々
- ★しょうゆ：小さじ 1
- ★ごま油：小さじ 1/2
- ★酢：小さじ 1
- ★練りからし：少々

たくさんの食材を使った和え物のことを「千草和え」と言います。千草和えの「千草」とは、「千草色」の略で、薄い浅葱色、つまり薄い青緑色のことを指します。

作り方

- ①春雨は茹でて食べやすい長さに切り、少量のドレッシング（★）で味付けする。
- ②にんじん、大根は千切り、小松菜は2cm長さに切る。
- ③野菜は茹でて、しょうゆ（分量外）を振り水気を切る。
- ④③、コーンを★で和える。



給食の時間に教室を訪問すると、「今日の給食おいしいよ！」「苦手だけど頑張って食べたよ！」など、たくさん声をかけてくれるので、とてもうれしいです。

夏休み明けに、また給食の時間を通して元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！

