

清瀬中給食だより

清瀬市立清瀬中学校
校長 佐藤 明子
栄養士 大平 加奈子

まだ雨の日もありますが、7月に入ると梅雨も明け、本格的な夏が始まります。

暑いからと言って、ジュースなどの冷たいものや、麺類など口当たりのよいものばかり食べていると、栄養が偏り、体調不良の原因となります。1日三食きちんと食べて、暑さに負けない身体づくりをしましょう。

夏バテって何だろう??

「夏バテ」という言葉は、みなさんも聞いたことがあると思います。毎日の気温が高いことで起こりますが、他にも様々なことで発生します。7月号では、その原因と対処法を考えていきましょう!



夏バテは、正式な病名ではありません。日本特有の高温多湿による体調不良をひとまとめにして呼んでいるもので、「頭痛」「身体のだるさ」「よく眠れない」「食欲がなくなる」などの症状を表す人がほとんどです。この症状はすべて身体の中にある自律神経が乱れるために起きるもので、これは、猛暑や、室内冷房の急激な温度差に体温を一定に保とうと、フル活動した自律神経が疲弊してしまうことが主な原因です。



★夏バテ対策4つのポイント



<p>てきど うんどう ★適度な運動</p> 	<p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p>	<p>暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</p> 	<p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しつかり睡眠</p> 	<p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意しましょう。</p>		<p>★こまめな水分補給</p> 	<p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p> 

旬の野菜にふれましょう とうもろこし

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。

実がなるのは雌花

とうもろこしの実がなるのは雌花の根元です。雄花は茎の先端にあります。



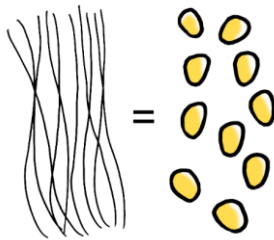
ひげはめしべ

先の毛はめしべです。よく見ると1つ1つのつぶの先まで伸びています。



ひげの数と実の数は同じ

ひげはめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。



ぷっくりジューシーなら水から、シャッキリ感なら沸騰してから

ぷっくりしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリしたものが好きならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3～5分でゆであがりです。

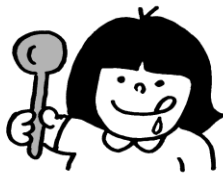


1組がとうもろこしの皮むき体験を行います♪

4日の給食に登場するとうもろこしの皮むきを1組のみなさんがお手伝いをしてくれます。

当日、むくとうもろこしの品種は、ピュアホワイトという市場流通の少ない白いとうもろこしです。生で食べられるほど甘く、とても美味しいです。

140本のとうもろこしの皮むき、全校生徒のために頑張ります！



たなばた **七夕**

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる **手延べそうめん**

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)



- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)