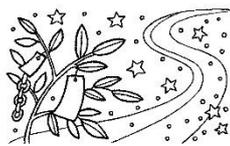




# 給食だより



2021年 6月30日(水)

町田市立つくし野小学校

校長 佐々木 研一

栄養士 大屋 もも

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

## 旬の食材を給食で見つけよう



旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時期のことです。旬にとれた野菜は栄養価が高いともいわれています。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。

近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。

しかし、みなさんには栄養価が高い食材をとってほしいだけでなく、旬から季節を感じてほしいと思い、給食には旬の野菜を多く取り入れるようにしています。毎日の給食から旬の食材を探してみましょ。



夏が旬の野菜

### なす

なすは、90%以上が水分です。つやつやのきれいなむらさき色は、ナスニンの色、目の疲れをいやしてくれます。また、からだの熱をさまして、夏バテを解消してくれるカリウムをたくさん含んでいます。

### うまみたっぷりトマト



トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン(リコペン)が多く、強い抗酸化作用があります。

### 栄養豊富なかぼちゃ

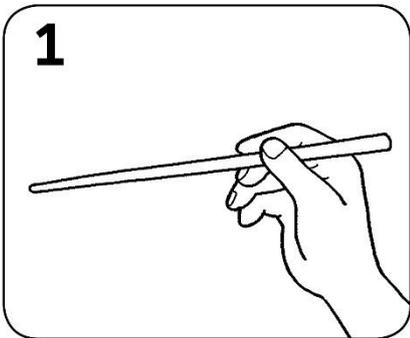
かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

# おはしマスターになろう！

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方はとても重要です。はしを正しく持ち、使えと、食べ物をうまくつかめたり、焼き魚をうまく食べれたり、食事がスムーズになります。

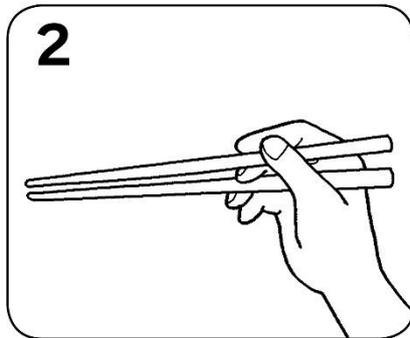
はしはくりかえし練習することで、身につきます。日ごろから練習して、“おはしマスター”になろう！

## 基本のはしの持ち方



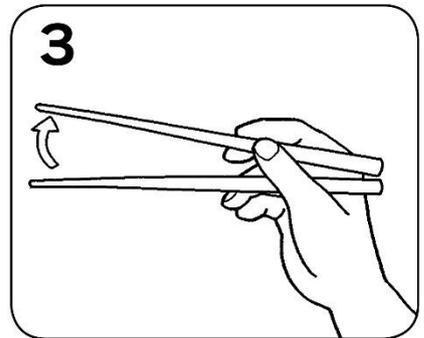
1

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かましよう。



### えいようし 栄養士のひとりごと

わたしは牛乳が好きです。小学生の時に「牛乳をのめば身長が伸びる」といわれ、背が大きくなりたいあまり、給食で牛乳が残れば必ずおかわりするほど好きでした。今も変わらず牛乳が好きな私からみなさんにプチ情報です。去年から牛乳がびんから紙パックに変わりましたね。びん牛乳もおいしくて素敵でしたが、紙パック牛乳にもおいしさともうひとつ魅力があります。

それは、**町田市限定パッケージ！** 市販で売っているタカナシ牛乳のパッケージと給食の牛乳のパッケージは異なります。ぜひ、見てみてください。

