

7月給食だより

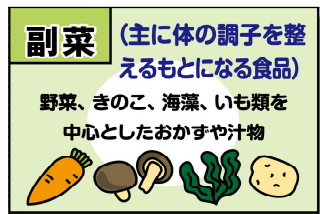
栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

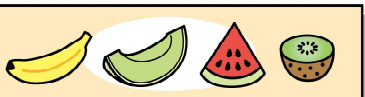


★牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品



果物



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなります。毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

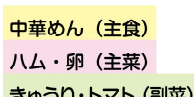


● コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。



★1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。



副菜を追加！

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



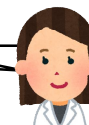
1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安		
小学生（低学年／中・高学年）	1.5g未満／2g未満	中学生
		2.5g未満

春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話

脳の活性化に役立つ食べ物 食事に組み込みたい11のブレインフード

今回は、脳の活性化に役立つ食べ物のお話です。

私たちが1日に消費するエネルギーのうち、約20%は脳が占めています。そのため脳が疲れてしまうと忘れっぽくなったり、判断が鈍ったりします。そのため、脳の活性化に役立つ食べ物「**ブレインフード**」を食事に取り入れ、脳の健康を維持していきましょう。



①青魚（サバやサンマ、イワシなど）

DHAやEPAが多く含まれており、脳に存在する神経細胞を再生・保護する働きがあります。

②亜麻仁オイル（アマの種子から作られたもの）

オメガ3系脂肪酸を豊富に含み、血液をサラサラにしたりコレステロール値を下げる働きがあります。

③ナッツ

ビタミンEが豊富に含まれているため、血行をよくしたり細胞の損傷や老化を防いだりします。

④緑黄色野菜（ほうれん草やにんじん、ブロッコリーやかぼちゃなど）

血液をサラサラにしたり記憶の維持に働きます。さらに、動脈硬化予防や老化のメカニズムに働きかけます。

⑤ベリー

アントシアニンが豊富に含まれているため、美容にも健康にもよいと言われています。

⑥大豆

大豆に含まれるレシチンは、体内でアセチルコリンに変換され、記憶力や認知能力をうまく働かせてくれます。

⑦チョコレート

チョコレートの原料に含まれているテオブロミンは、脳をリラックスさせたり細胞の老化を防いでくれます。

⑧トマト

リコピンが記憶力の低下や認知症を防いだり、老化を抑制したりする働きが期待されています。

⑨卵

黄身に多く含まれているDHAやEPAは脳の神経細胞の保護や再生、リン脂質は情報伝達に関与しています。

⑩貝類

亜鉛が豊富に含まれていることから、記憶力が気になる方におすすめです。

⑪バナナ

記憶力がよくなるブドウ糖、睡眠の質をよくするトリプトファンが多く含まれています。



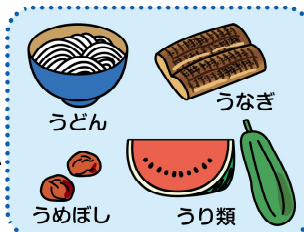
ブレインフードのみ摂取するのではなく、主食・主菜・副菜をバランスよく摂取し、うまくブレインフードを取り入れることが大切です！

季節のおたより



★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

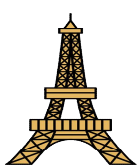
土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



世界の料理の日 フランス 7月9日（火）



「ラタトゥイユ」



今月の世界の料理はフランスです。

フランス南部プロヴァンス地方の郷土料理「ラタトゥイユ」は、たまねぎやなすなどを炒め煮した料理です。「ラタ」は「ごった煮」、「トゥイユ」は「かき混ぜる」という意味があります。今回はミートボールのソースに入れて、野菜が苦手な人でも食べやすくなりました。また、「ジュリエヌスープ」はフランスで「細切りスープ」という意味です。

フランスの料理を味わって食べてみてください。



郷土料理の日 沖縄県 7月8日（月）



「タコライス」



今月は沖縄県の郷土料理の「タコライス」です。

メキシコ発祥と思われるが、その発祥は沖縄の金武町です。「タコス」+「ライス」でタコライスで、味付けしたひき肉（タコミート）と野菜をメキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせたファストフードです。1980年代、米軍の兵士を相手に商売をしていた金武町にある飲食店の店主が、「米兵たちが安価でお腹一杯食べられるように」と当時沖縄に持ち込まれていたタコスをアレンジして誕生したオリジナル料理といわれています。

具材たっぷり沖縄県の郷土料理を、味わって食べてみてください。