



# 食育だより

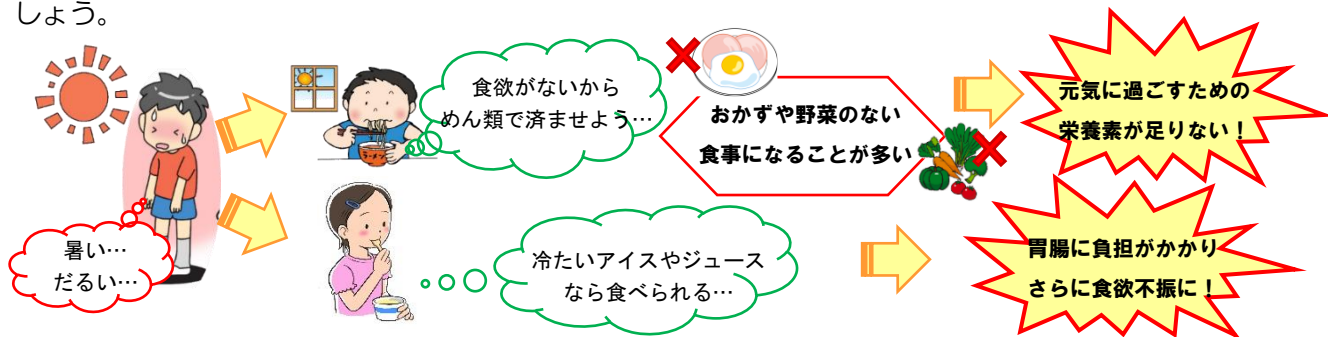
令和5年度 7月号

毎月19日は食育の日

笠間市北川根小学校

今月の給食目標：暑さに負けない体を作ろう

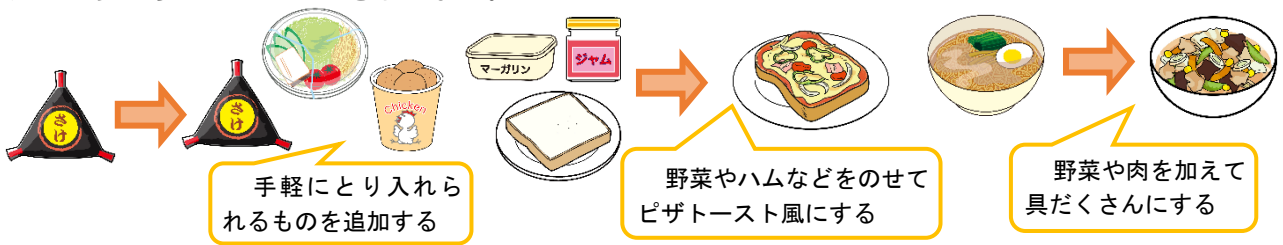
だんだんと暑さが厳しくなってきました。この時期は気温や湿度が高くなるため食欲が低下したり、暑いからと冷たい物ばかり食べてしまったりすることで体調を崩しやすくなります。暑い夏を乗り切るために、栄養バランスのよい食事を心がけ、十分な睡眠と適度な運動で暑さに負けない強い体を作りましょう。



以下のポイントを意識して、夏を元気に過ごしましょう！

## ポイント① 主食・主菜・副菜がそろった食事内容にしよう

主食・主菜・副菜のそろった食事をすると、さまざまな食品が摂取でき、栄養素をバランスよくとることができます。食欲がないときや主食・主菜・副菜をそろえることが難しいときは、とり入れ方を工夫して少しずつそろえていきましょう。



## ポイント② ビタミンB<sub>1</sub>を意識してとろう

ビタミンB<sub>1</sub>は、主食の糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。暑さで疲れやすい夏には積極的に食事にとり入れましょう。



## ポイント③ アリシンも一緒にとろう

にんにくやねぎなどの香りのもととなるアリシンには、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高める働きがあります。アリシンは油と一緒に調理すると分解されにくくなるため、いっしょに食べるとより効果的です。



## 茨城をたべよう献立



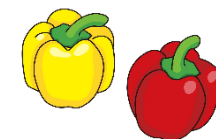
茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
7月16日(日)	7月16日から22日

## 7月の食材『パプリカ』

【献立名】黒糖コッペパン 牛乳 ささみフライ パプリカサラダ 野菜と麦のコンソメスープ  
7月20日 実施予定

笠間市の学校給食では、笠間市飯合で栽培している齊藤保之（やすゆき）さんのパプリカを使っています。齊藤さんは赤・黄・オレンジのパプリカを栽培しています。6月ごろから収穫が始まり、7月には最盛期をむかえ、1トンから5トンものパプリカがとれます。

茨城県には、笠間市の他にも鉾田市で栽培されている「パプ王」や神栖市で栽培されている「スイートカクテルペッパー」という品種があります。



## 茨城をたべよう献立レシピ紹介 ～パプリカサラダ～

- 【材料・4人分】
- パプリカ 40g 5mmうす切り
  - キャベツ 100g 短冊切り
  - きゅうり 50g 小口切り
  - さとう 3g (小さじ1)
  - 食塩 2g (小さじ1/3)
  - 酢 10g (大さじ2/3)
  - サラダ油 4g (小さじ1)
  - こしょう 少々

- 【作り方】
- パプリカ・キャベツ・きゅうりを切り、ゆでて冷ましておく。
  - さとう・食塩・酢・サラダ油・こしょうを混ぜてドレッシングを作る。
  - ①の野菜を②でよく和える。

## そのほか 7月においしい茨城の野菜・果物

パプリカのほかにも、たくさんのおいしい野菜・果物が茨城県にはあります。

かぼちゃ・チンゲンサイ・エシャレット・ピーマン・ねぎ・奥久慈なす・惚れにがうり・にら・とうもろこし・ハーブ・メロン・こだますいか・ブルーベリー

## 美味しお献立 ～毎月20日はいばらき美味しお Day(減塩の日)～ 減塩ポイント「香味野菜・ハーブを上手に利用しよう」

香味野菜（にんにくやしょうがなど）・ハーブなど香りの強いものを料理にとり入れると、風味が出てうす味でもおいしく食べることができます。

【献立名】ごはん 牛乳 ハンバーグ香味ソースかけ 水菜サラダ 夏野菜みそ汁  
7月19日 実施予定