

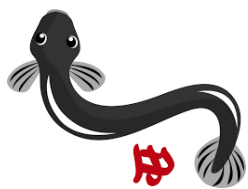
給食だより 7月

梅雨が明ければ、暑い夏も本格的になります。からだを動かさずに、ただじっとしているだけでも汗がふき出てきます。当然水分も欲しくなり、ジュースや炭酸飲料に手が伸びるということになりますね。暑い夏を元気に過ごすためには上手に水分を補給していくことが大切です。特にスポーツをしている時には、こまめに少量ずつ飲むように心がけましょう。



土用の丑の日にはウナギを食べるといって聞いたけどホント？

皆さんは「土用の丑の日」を知っていますか？「土用の丑の日」を知っていますか？「土用の丑の日」にウナギを食べるようになったのは、江戸時代からだといわれています。有名な学者だった平賀源内という人が、うなぎ屋に相談され、「本日、土用の丑の日」と看板を書かせたところ、うなぎ屋が大繁盛したことがきっかけという説が有力です。



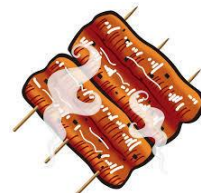
当時「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という風習があったとされ、鰻以外には瓜、梅干し、うどん、うさぎ、馬肉(うま)、牛肉(うし)などを食する習慣もあったようで

ウナギには、頭の働きが良くなるといわれるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血液の病気を防ぐEPA(エイコサペンタエン酸)がたくさん含まれています。また皮膚を強くするビタミンAや、老化を防ぎ、からだを元気にするビタミンB群、歯や骨を強くするビタミンDなども豊富。ですから、特に夏の暑い時期にウナギを食べることは、夏バテを防ぎ、からだに抵抗力をつけることになります。



都立農産・南葛飾高等学校グループ

関東と関西で違う、うなぎの食べ方



関東では、ウナギの背筋に沿って切り、おなかの皮を残して開きます。そして、頭をとって焼き、蒸してからたれをつけて更に焼きます。関西ではお腹側から切り、背中側の皮を残して開きます。そして、頭をつけたまま、蒸さずにたれをつけて焼きます。

暑い夏を乗り切るために、土用の丑の日にはウナギを食べましょう。(栄養価も高いけど、値段も高いですが・・・)

汗かく季節、水分補給には何を飲んだらいいの？

のどが乾いたら牛乳や麦茶を飲みましょう

牛乳は、カルシウム以外の栄養素もたっぷり含んだバランスの良い飲み物です。よく煮出した麦茶も、健康飲料にピッタリです。

日本は、四方を海に囲まれ、魚介・海藻をたくさんとる食生活をしてきました。しかし、食生活の洋風化に伴い、骨つきの魚、小魚がさけられるようになり、年次国民栄養調査をみても、カルシウム不足

牛乳はカルシウム、ビタミンB2・A、良質のたんぱく質の供給源として最適な食品で、特にカルシウムをとることに大きな役割を果たしています。



牛乳は栄養素の宝庫です！
牛乳を飲んで丈夫な歯づくり、骨づくり！
イライラせず、心を安定させます！

