



7月食育たより

令和3年7月
皆野町学校給食センター

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



<p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p>	<p>なんでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>やさい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p>すいぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p>みんな(家族)で食事をする機会をつくろう</p>

《 今月の食に関するお話し♪ 》



「ファソラーダ」



「ファソラーダ」はいんげん豆と野菜を煮込んだスープでギリシャの代表的な家庭料理です。

4000年以上前から文明が栄えていたギリシャはオリンピック発祥の国であることでも有名です。

給食では白いんげん豆とかわいいひよこの形をしたひよこ豆を使用して、スープを作ります。



「ムルキーヤ」



エジプトでは、とても古くから栽培されてきた野菜の一つであるモロヘイヤ。エジプトの言葉で「王家の野菜」を意味する「ムルキーヤ」といいます。古代エジプトの王様が、モロヘイヤのスープを飲んで病気を治したという言い伝えがももっています。

栄養価は非常に高く、ほうれん草と比べると、カロチンは5倍。カルシウムは9倍、ビタミンB群は5倍。まさに野菜の王様のようなです。

特徴はネバネバ成分のムチンで、夏バテで疲れた胃のトラブルを予防してくれます。



「ガンボカレー」



「ガンボ」とはフランス語でオクラのことです。フランスやスペインの食文化を背景に持つ人々が暮らす、アメリカルイジアナ州の家庭の伝統的な煮込み料理です。ご飯にかけてカレーのように食べられています。

オクラのネバネバ成分の正体はペクチンなどの食物繊維です。食物繊維はおなかの中を掃除してくれ、肥満や生活習慣病を防ぐ役割があります。

その他にも血行を良くするビタミンEや、夏の疲れや紫外線対策に積極的に取りたい栄養素のビタミンCが豊富です。



「アロス・コン・ボジョ」



「アロス・コン・ボジョ」は「コロンビア共和国」の炊き込みご飯です。給食では食べやすいようにカレーピラフ風にアレンジしました。赤と黄色のピーマン(パプリカ)にズッキーニ(かぼちゃの仲間)などカラフルな野菜も使って「アロス・コン・ボジョ」を作ります。

アメリカ大陸の発見者でもあるコロンブスにちなんで名付けられたコロンビア共和国は自然が豊かで、主食には米、とうもろこし、じゃがいもなどが多く食べられています。

東京2020オリンピック・パラリンピックでは、秩父市がホストタウンになっています。