

# 7月食育を

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。













## 《 今月の食に関するお話し♪ 》



### 「ファソラーダ」 🧞 🕥





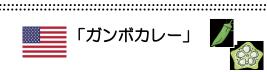
「ファソラーダ」はいんげん豆と野菜を 煮込んだスープでギリシャの代表的な家庭 料理です。

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。



#### 「ガンボカレー」



「ガンボ」とはフランス語でオクラのこ とで、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。



#### 「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 とになっています。

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。



# 「アロス・コン・ポジョ」



「アロス・コン・ポジョ」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)にズッキーこ (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・ポジョ」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。