

きゅうしょく

平成30年6月29日
港区立白金小学校
校長 加納一好
栄養教諭 島崎聡子

蒸し暑い毎日ですね。梅雨が明けると暑さは本番になります。暑い夏、「体がだるい」「食欲がない」等、いわゆる夏バテに悩む人が多くなります。その原因の一つにビタミンB₁もあるようです。

<今月の給食目標> 夏の食生活について考えよう

ビタミンB₁のはなし

<どんな働き?>

食べ物からエネルギーを得るのを助けます。足りないとう「かっけ」になったり、疲れやすくなってご飯が食べられなくなったりして、夏バテの原因にもなります。何でもないことで怒りっぽくなることもあります。



<ぬか漬けは、 ビタミンB₁がいっぱい!>

ぬか漬けのもとになる米ぬかは、ビタミン類の宝庫。野菜の水分がぬか床に、そしてぬか床の栄養分が野菜に吸収されます。特にビタミンB₁含有量は、24時間できゅうりは10倍、キャベツは16倍近くにもなります。



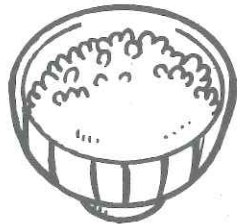
<ビタミンB₁の多い食べ物は>



<お米とかけ>

精白米ばかり多く食べられていた昭和中期頃、夏から秋にかけて、「かっけ」になる人や、急性心臓まひで死亡する人が多かった理由に、夏場におけるビタミンB₁不足がありました。ビタミンB₁は、米の胚芽部分に多く集まっているのです。

特に消耗しやすいこの時期、米をビタミンB₁の多い胚芽米に切り替えてみる、ということもよいかもしれませんね。



暑さに負けず、夏を元気に過ごせるよう、食生活や健康管理に気をつけましょう。

「食育推進事業」献立を実施しました。
6月19日、食育の日にちなみ、「都産都消」献立を実施しました。

この日使用した東京産食材は、米、牛乳、かぶ、きゅうり、大根、小松菜、メダイ、ムロアジ削り節、豚肉、三温糖、塩、酢、醤油、東京の海の幸、田畑の恵みをたくさん取り入れることができました。

「牛乳が甘い」「お米は粘りが少ないような気がする」と、味わって食べる子供たち。「東京産が何個あるか考えながら食べました。」「東京にも自然が多いことを知りました。」などの感想がありました。



食の歳時記 ~七夕~

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説がもとになっています。

各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります（七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります）。

七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅（さくぺい）」がもとになったといわれ、ちょうど夏の収穫時期であることや、織姫の紡ぐつむぐ糸に見立てて食べられます。

本校では、6日に「七夕そうめん」を出す予定です。



食育日記~1年生「そら豆のさやむき」~



5月のグリーンピースに続き、今月はそら豆ののさやむきをしました。

「どうして『そらまめ』というのかな?」という問いかけに対して、「空をむいてできるから」「雲から生えてくるから」「さやが雲みたいだから」

子供らしい素敵な想像力に気持ちが温められました。

絵本「そらまめくんのベッド」でおなじみのそら豆ですが、実際に「ベッド」を見るのは初めて、という児童は多く、「ふわふわしている!」と目を輝かせていました。

そら豆は、給食室に届けられ、塩ゆでしました。「苦手だけど、食べてみたらおいしかった」という声も聞かれました。

7月は、とうもろこしの皮むきをします。