

# 7月給食だより



栃木市マスコット  
キャラクター  
「とち介」  
栃木市立西方小学校  
給食共同調理場

雨の日は続き、梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。どんよりとした天気にも少し憂うつになりがちですが、子どもたちが楽しく登校できるように、おいしい給食の提供に努めたいと思います。湿度が高く食欲が落ちるこの時期は、夏バテをしやすい時期でもあります。毎日の食事や生活のリズムに気を付けて、元気に夏休みを迎えましょう。



## 食ニュース

### うなぎが絶滅の危機！？



「土用の丑の日」といえば、うなぎを食べる風習がありますが、そのうなぎが近い将来食べられなくなるかもしれません。うなぎの漁獲量は著しく減少しています。その要因として指摘されているのは、うなぎのとりすぎです。養殖ものが多く出回っていますが、養殖といっても稚魚を捕獲して大きく育てたものなので、自然の資源に依存しています。食から環境問題に目を向けてみましょう。

## たなばた 七夕



### ★7/7は七夕です★

七夕は、中国の古い伝説が始まりといわれています。昔、機を織るのが上手な織姫と、牛飼いの彦星が結婚をしました。2人は、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまいました。そして、年に1度だけ7月7日の夜に、天の川を渡って会うことを許されたといえます。この日は、五色の短冊に願いごとを書いて笹竹に飾ったり、そうめんを食べたりします。



## しっかりと食べて夏ばて予防！



### もっと野菜を食べよう

特に夏野菜は、太陽の恵みをいっぱい浴び、とてもおいしいです。旬の食べ物は、不思議とその季節のからだに必要な栄養素がたっぷり詰まっています。ぜひ毎日の食卓で取り入れたいものです。

### ちよい足して 野菜をとろう

### 食べるとからだにいいことたくさん！



**トマト**  
紫外線ダメージをケアしシミを予防



**きゅうり**  
水分が豊富で熱中症対策に



**ピーマン**  
美肌をつくる夏バテ防止



**ゴーヤ**  
夏バテ防止食欲アップ



**にら**  
疲労回復スタミナがつく



**かぼちゃ**  
夏かぜを予防免疫力アップ



**なす**  
夏バテ解消目の疲れを回復



**オクラ**  
疲労回復便秘を改善



### めん料理 + 野菜



めんだけでは、野菜が不足し、栄養のバランスが偏りがちです。冷やしうどんやそうめん、ラーメン、焼きそばなどのめん料理には、生野菜をのせたり、野菜を炒めて加えたり真だくさんにしましょう。食べごたえもアップします。



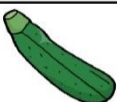
### かんづ 缶詰め + 野菜



さばのみそ煮缶などそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。ツナ缶は、野菜と和えるとおいしいです。

## クイズ

### ズッキーニの仲間はどれ？



- ①かぼちゃ
- ②なす
- ③きゅうり

## クイズの答え



- ①かぼちゃ

きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。