

# 献立表

## 夏の食事

あつい、あついといっただけで部屋の中でゴロゴロして、冷たいものばかり食べている人はいませんか。あつい時は食欲(食べたいという気持ち)がなくなり、さっぱりしたものをばかり食べてしまいがちですが、ちょっと待って! そんな人は、夏にノックアウトされてしまいますよ。

ダウンはいつに夏の食生活について考えてみましょう。あっさりとして、口当たりがいいからといって、そうめんやざるそばのようなものをばかり食べている人はいませんか?

### 栄養バランス くらべてみれば...



★ そうめんだけを食べたとき ★ 7月6日の給食を食べたとき

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>3月</b> うなぎちらしずし・かまぼこみそ汁<br/>すいか・ぎゅうにゅう</p> <p>夏バテによいとうもろこしやウナギが、かまぼこや焼きにして土用の丑の日に食べられるようになったのは、江戸時代、平賀源内が「本日土用丑の白」とうなぎの店先に看板をだし、たのがはじまりといわれています。</p> | <p><b>4火</b> クロワッサン、すめいか、さいの目のバター、ミネストローネ、ゆでとうもろこし、ぎゅうにゅう</p> <p>イカの身は牛乳や牛肉と同じぐらい消化のよいたんぱく質です。旨みの素になるアミノ酸類も豊富に含まれ、高血圧によいとされるタウリンも多量に含まれています。かめばかむほど味がでてきます。</p>                         | <p><b>5水</b> ごはん、ほろけのうめぼし、いちやぼし、カレー、パロチニ、ごまあん、むらもじり、ぎゅうにゅう</p> <p>ホッケは北海道を中心に北方でとれる魚なので、北方のことをホッケともよぶところから、その名がついたともいわれています。</p>                                     |
| <p><b>6木</b> ひやしそうめん、てんぷら、れいとうみかん、ぎゅうにゅう</p> <p>オクラの花は朝早く咲き、午後にはしぼんで散ります。花が落ちると雌の根元がふくらんで、さやになり、ぐんぐん生長します。4~6日たった若いやを食べてみます。</p>                           | <p><b>7金</b> ドッグパン、アスパラガスとじゃがいものフリット、コーンのソテー、バターやき、ヨーグルト、ぎゅうにゅう</p> <p>ジャガイモの主成分はでんぷんですが、そのほかにミネラル、ビタミンB、Cなども豊富です。特にビタミンCはリンゴの約3倍の量を含んでおり、フランス語ではポム・ド・テール(大地のリンゴ)と呼ばれています。11日に食べます。</p> | <p><b>10月</b> ごはん、ふけにくの、もやし、かんくしきのり、やさいあんがな、スープ、えだまめ、シラスとうふ、ぎゅうにゅう</p> <p>モヤシはマメを発芽させることで、もとのマメそのものにはなかったビタミンCが、気に増えるほか、アミノ酸セヒン酸という酵素が生じるので、モヤシに合った豆の部分をおいしくします。</p> |

**11火** こくとうパン、ビーフシチュー、まめの、ごまアゼ、あまのせー、ぎゅうにゅう

今のようにビタミン剤がない時代の長い航海では、どうしても野菜が不足しがち。そんな時にビタミンCが豊富で保存のきくジャガイモは、船乗りの命を救ったといわれ、壊血病から守りました。

そうめんだけでは黄色の仲間ばかりで、ごはんだけ食べているのと同じですね。赤や緑の食品は夏バテ防止には重要なはたらきをします。赤の食品は「あつさ」というストレスから体を守ってくれます。牛乳、卵、肉、魚、大豆などのたんぱく質をきちんととるようにしましょう。(ストレスの多い夏は体内で分解されるたんぱく質が多くなります。)

緑の食品はビタミンがたっぷり、体の調子をととのえるのに役立ちます。特にがぼちや、トマト、にんじん、さや、みかん、ピーマンなどの太陽の光をたっぷりあびて育った夏野菜は体に抵抗力をつけるビタミンAやCがたくさん含まれている。

夏こそバランスのとれた食事をきちんと食べて、元気に夏をのりきりましょう。