

# スマイル

「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL0244-24-5283

「食卓に旬を感じる」最近あまり聞かれない言葉になった感じがします。本来、食べ物には季節を感じられる旬があり、その旬を楽しむ日本人ならではの食育があります。

「旬」とは、「自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節、魚がたくさんとれる季節のこと」と定義され、旬の食材はいちばんおいしくて栄養もたっぷりあります。さらに、たくさん収穫できることから家計にも優しい高パフォーマンス食材と言えます。

夏の暑い季節には火照った体を冷やす食材が、冬の寒い季節には冷えた体を温める煮物や鍋物に適した食材が旬で、食べることによる健康維持が期待できます。夏が旬の野菜は「トマト」「きゅうり」「かぼちゃ」「トウモロコシ」「枝豆」などです。各季節の旬を知って、おいしく健康的な食生活を送りたいものです。



南相馬市小中学校  
PTA 連絡協議会  
会長 門馬 裕

## 暑い夏を乗り切ろう ~夏を元気に過ごすには~

もうすぐ夏休み、夏本番を迎えます。今年も危険な暑さが予想されます。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすには、夏バテや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

### 対策1

### こまめな水分補給



運動をしないときでも、汗をかいたり、排泄したりすると水分は失われます。

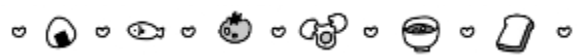
◆のどが渇く前に、水分をとるようにしましょう。

基本的には水でよいですが、長時間運動する場合や大量の汗をかく時などは、スポーツドリンクを選ぶとよいでしょう。飲み物が冷たすぎると体がびっくりしてしまうので、水は入れすぎず、おいしく飲める温度に調整できるといいですね♪



### 対策2

### 3食しっかり食べる



私たちは、1日にとる水分の40%ほどを食事からとっています。

例えば、食欲がないから、朝ごはんを食べなかった場合、1日に必要な水分が足りなくなる場合も考えられます。体調が悪いときは、熱中症にもなりやすくなってしまいます。

◆3食の食事をしっかりとって、普段から体調を整えましょう。

### ◆食べ物からも水分補給を◆

#### 夏野菜は水分たっぷり！



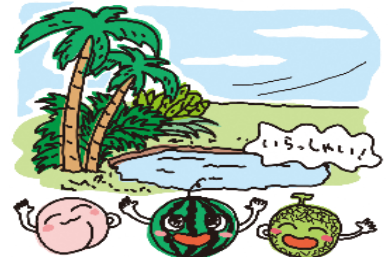
夏野菜には水分がたっぷり。また、汗で失われるビタミンやミネラル（無機質）も豊富です。

#### 朝食に野菜や汁物を！



眠っている間に水分が失われます。朝、起きたら野菜や汁物を取り入れた朝食をしっかりと食べましょう。

#### 夏のオアシス！旬の果物



果物は「水菓子」ともいわれるほど水分が豊富。また夏の果物にはカリウムやビタミンがたっぷりあり、汗をかいた体にやさしい食べ物です。



# 南相馬産野菜 と 農家さんを紹介します



高平地区 しゅうち 社内さん

## きゅうり

成分の約95%が水分で、暑さで火照った体を冷やしてくれます。また、カリウムも多く、体内の水分量を調節してくれるので、むくみ解消に効果があります。夏の水分補給にぴったりの野菜です。

夏の収穫時期には、黄色のかわいらしい花が次々と立派な実になります。一日に、朝晩2回、毎日収穫しています。



高平地区 さと 佐藤さん

## レタス

シャキシャキ食感がおいしいレタス。選び方のポイントは葉にハリがあって、みずみずしく、軽いもの、巻きがふんわりしているものを選びましょう。切り口が小さく白いものほど新鮮です。

種から吟味し、愛情込めて育てています。やわらかい野菜なので、収穫の時には専用の包丁でやさしく切りとります。



## 7・8月おすすめメニュー

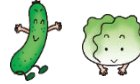


フレッシュ野菜といっしょに食べよう！！

### ジャージャーめん

＜材料 4人分＞

- ・豚ひき肉-----200g
- ・酒-----10g (小さじ2)
- ・玉ねぎ-----250g (大1こ)
- ・たけのこ水煮--80g
- ・しいたけ-----40g (4枚)
- ・長ねぎ-----40g (1/2本)
- ・おろしにんにく--2g (小さじ1/2)
- ・おろししょうが--2g (小さじ1/2)
- ・サラダ油 -----5g (小さじ1強)
- ・中華めん-----4玉



A

- ・みそ-----25g (小さじ4)
- ・砂糖-----5g (小さじ2)
- ・しょうゆ-----25g (小さじ4)
- ・オイスターソース--5g (小さじ1)
- ・トウバンジャン----1g
- ・塩-----0.5g (ひとつまみ)
- ・片栗粉-----10g (大さじ1強)
- ＜そえ野菜＞
  - ・きゅうり (千切り) -- 50g (1/2本)
  - ・レタス (一口大) ---- 50g (外葉2枚)

＜作り方＞

- ① 玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、長ねぎは、粗みじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、玉ねぎを、透きとおるまで炒める。
- ③ ②に豚ひき肉と酒を加え炒め、さらに、たけのこ、しいたけ、長ねぎ、にんにく、しょうがを加え炒める。
- ④ 材料に火が通ったら、Aの調味料を加え、よく混ぜ合わせる。火を弱め、水で溶いた片栗粉を加えとろみがついたら、火を止め、肉みそを仕上げる。(ごま油を最後に少々加えると風味が増します)
- ⑤ ゆでた中華めんの上に、④の肉みそときゅうり・レタスをのせれば出来上がり。

※夏休みにチャレンジしてみよう！！ <小学1年生から中学3年生対象>



福島県教委主催

## 令和6年度「ふくしまっ子ごはんコンテスト」

テーマ：ごはんが主食！わたしが作るアイデアごはん  
(応募用紙、応募方法については、学校までお問い合わせください)



くわしくは  
こちらから↑

### 給食で使用している食材の生産地 (7/8～7/12使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
キャベツ	南相馬市、群馬県	きゅうり	南相馬市	レタス	南相馬市、岩手県
トマト	南相馬市	ゴーヤ	福島市、白河市	じゃがいも	南相馬市、熊本県
ズッキーニ	福島県	ピーマン	田村市	小松菜	茨城県