

令和4年 7月 20日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ モロヘイヤとキャベツのおひたし  
夏の月菜汁



【ひとロメモ】

## モロヘイヤについて知ろう

(食文化)

モロヘイヤは、エジプトやアラビア半島などでは古くから常食されている緑黄色野菜のひとつです。かつて重い病気になったエジプトの王様がモロヘイヤスープを食べて治ったという話があり、「王様の野菜」とも言われています。

栄養面では、骨や歯をつくるのに欠かせないカルシウムが豊富に含まれており、ストレスを抑える働きがあります。また、ビタミンB1やビタミンB2も豊富に含まれていることから、疲労回復効果も期待されます。

モロヘイヤの葉を刻んだ時に出るぬめり成分は、胃腸の粘膜を保護し、胃もたれや食欲不振を予防してくれます。

今日の給食ではキャベツと一緒におひたしにしています。夏バテ予防にぴったりなモロヘイヤをしっかり食べ、元気に夏休みを迎えましょう。

令和4年 7月 20日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 ささみのレモンソース  
モロヘイヤのおひたし ひじきの五目煮 【中】ヨーグルト



【ひとロメモ】

## 夏の食事のとり方について考えよう

(食事の重要性)

明日から夏休みですね。暑さで疲れがたまったり、食欲がなくなったり、食生活が乱れたりしがちです。そこで、夏休みを元気に過ごすためのポイントを3つ紹介します。

- ① 早寝・早起きをして朝ごはんを毎日食べましょう。
- ② こまめに水分補給をしましょう。清涼飲料などは砂糖が多く入っているので、できるだけ水やお茶で水分補給をしましょう。
- ③ 給食のように黄・赤・緑のグループの食べ物がそろった食事をするように心がけましょう。

冷たいめん類を好んで食べがちです。それだけでは、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しがちになり疲れやすくなるなどするからです。

これらのポイントに気をつけて2学期に元気に登校しましょう。

令和4年 7月 20日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれがけ  
モロヘイヤとキャベツのおひたし  
夏の月菜汁

《今日の丸亀産の食材》  
キャベツ、モロヘイヤ、  
オクラ、葉ねぎ



## 【ひとロメモ】 **モロヘイヤと夏バテしない食事について知ろう** (健康によい食事のとり方)

今日のめあては「モロヘイヤと夏バテしない食事について知ろう」です。今日の給食にはモロヘイヤという野菜が使われています。モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」という意味です。古代エジプトの王様が病気で苦しんでいた時、モロヘイヤのスープを食べると元気になったという伝説から、栄養豊富な野菜として大切に食べられてきたそうです。モロヘイヤには体の疲れを回復させるために必要なビタミンや骨を作るもとになるカルシウムなどが豊富に含まれています。ネバネバした食感も特徴です。味わって食べましょう。

また、明日から夏休みに入りますね。しばらく学校はお休みになります。となると、心配なのが生活習慣です。夏バテをしないように2つのポイントを一緒にチェックしましょう。

### ① 夏野菜やビタミン・酸味が多く含まれる食事をとろう！

太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜には、ミネラルがいっぱいです。また、ビタミンB1を多く含む豚肉、酸味のある梅干しやレモンをとって、疲れにくい体を作りましょう。

### ② 睡眠をしっかりとって、適度な運動をしよう！

ついSNSを見ていて、夜更かし…なんてことにならないように、時間を決めて、正しい生活習慣を送りましょう。また、暑さに気をつけて運動をすることも大事ですね。