

# 7月給食だより

平成26年 7月分



もも

夏が旬の果物に桃があります。桃の故郷は中国で、今から約2500年前には栽培されていたそうです。桃は、美の表面がたくさんの毛でおおわれていることから、昔は「毛毛」と表されていました。桃は、シルクロードからペルシャを経由して、2000年前にはギリシャ、ローマへと伝わりました。日本に伝わってきたのもとても古く、2000年以上前といわれています。平安時代には食べられていたようですが、そのころの桃はそれほど甘くなかったので、花を飾って楽しんだり、薬として使われていました。江戸時代に食用として栽培されるようになり、明治時代になると、中国、アメリカの品種が入ってきました。明治32年に大久保重五郎が新疆の白桃を発見し、その後も新疆の桃が次々とできました。桃は古くから、病気や悪いこと(厄)を防ぐ果物ともいわれています。

「香のいいのは、買ったらすぐに冷水でうぶ毛を拭いた後、皮ごとおぼりつく！」

常温で保存して、食べる2時間前に冷蔵庫で冷やす。冷やし過ぎると甘味が落ちる。



皮をむいた後すぐに食べないときは、レモン汁をかけると変色が防げる。

アレルギーに注意！(のどに違和感)

バラ科の果物で、ほかにりんご、栗、さくらんぼ、梅、いちごなど。



生の葉か、腐干しにした葉をきざんでお粥に入れる。

入浴剤  
桃の葉エキス配合



桃の葉は、あせもや湿疹に効果的



## おいしい桃の選び方

- ◆左右対称で形が良い
- ◆色がきれいな
- ◆響りが強い



- ◆皮全体にうぶ毛がありツルツルしていない
- ◆傷がない
- ◆軸(枝)の部分まで色づいている

## 夏バテ予防には、

栄養と体調が大切です。

**だらだら**

授業中にボーッとしたり、勉強に集中できない。

からだ体がだるくて、朝起きるのがつらい。

**いらぬい**

食欲がわかない。

おなかの調子が悪い。

↓

**バランスよく食べる。**

冷たい物を取り過ぎない。

**水分補給をこまめにする。**

冷房の設定温度に気をつける。

7月29日  
土用の丑の日



ウナギ

★うなぎ★うなぎ★うなぎ★うなぎ★うなぎ★うなぎ★うなぎ★うなぎ★

土用の丑の日の食べ物といえば「ウナギ」。たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、暑くて弱った体を元気にしてくれるスタミナ食材です。また、丑の日の「う」に合わせて、「丑の日に「う」のつく物を食べると夏負けしない」といわれることから、ウナギのほかにも、梅干しやうり、うどんなどを食べる風習もあります。梅干しは酸っぱい成分が食欲を増進してくれますし、スイカやきゅうりなどのうり類は水分をたっぷり含み、体内の熱を冷ましてくれる効果があります。うどんは食欲がないときでも食べやすく、消化吸収に優れています。どれも夏にぴったりの食べ物ですね。

### うのつく食べ物

