

きゅうしょく

給食だより

令和2年 7月
野尻学校給食センター
第4号

梅雨があけると、いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気にすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

夏の食生活について考えよう!

暑い日が続くと、食欲が落ちたり、体がだるくなったりと、「夏バテ」の症状が出やすくなります。夏バテにならないために、バランスのとれた食事ですたミナをつけて、暑い夏を乗り切りましょう!

夏バテを防ぐ! 食事のポイント

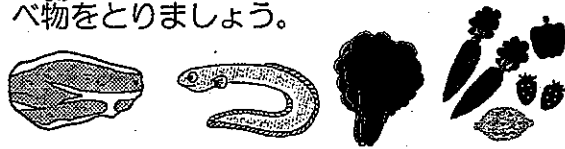
① バランスのよい食事をしましょう!

夏場はあっさりした食事を**選ぶ**がちですが、そのような食事は**スタミナ不足**になります。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした**主菜**をしっかり食べて、良質なたんぱく質を補うことが**重要**です。



② ビタミンB群、ビタミンCを多くとりましょう!

夏バテ予防に効果的な**ビタミンB群**(豚肉、うなぎ、ほうれん草など)や、**ビタミンC**(野菜、果物など)が多い**食べ物**をとりましょう。



③ 冷たいものの食べすぎ・飲みすぎに気をつけましょう!

冷たいものばかりとっていると、胃に負担がかかり、食欲がなくなってしまいます。



④ よくかんで食べましょう!

よくかんで食べると、胃にも優しいだけでなく、消化がよくなり**栄養素の吸収**を助けます。



⑤ 香味野菜・酸味・香辛料を上手に利用しましょう!

- しょうがやみょうが、ねぎ、しそなどの香味野菜を利用しましょう。
- 酢やレモン汁で酸味を効かせたり、香辛料を利用したりして食欲をアップさせましょう。



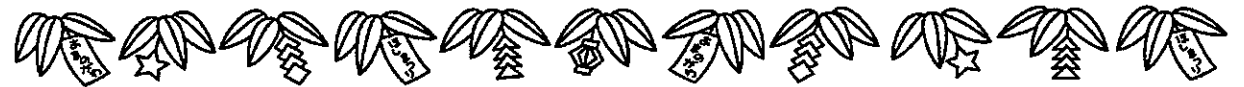
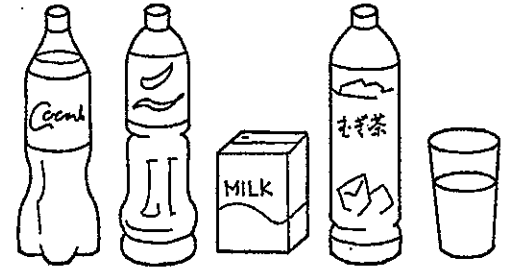
水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



7月7日は「七夕」です!

七夕は、彦星と織姫の2人が年に一度だけ、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う、中国の伝説が始まりといわれています。現代の七夕では願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

☆ 給食では、7月7日(火)に「七夕献立」として、

- ・ ちらし寿司
- ・ 天の川スープ
- ・ 星のコロッケ
- ・ 七夕ゼリー

を提供します。お楽しみに!



今月の地産地消献立

7月16日(木) 宮崎県産のめひかりを使用した「めひかりの南蛮漬け」
… 「めひかり」とは、正式にはアオメエソといわれる魚で、目が大きく青く光っていることから、宮崎では「目光り=メヒカリ」と呼び親しまれています。
宮崎沿岸では、特に7~8月が水揚げの最盛期です。

