

給食だより



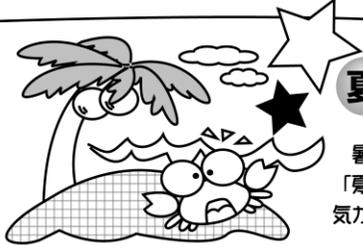
平成28年7月 学校

7月の目標
暑さに負けない
体を作ろう

1学期も残りわずかとなりました。気温や湿度が高くなると食欲がなかなか出ませんが、暑い夏を乗り切るには食事が重要です。夏バテしないように冷たいものとりすぎに注意し、色々な種類の食材をとるようにしましょう。

◆夏休みが始まります◆

いよいよ夏休みが始まります。子供たちが大好きな季節です。いろいろ楽しい計画もあることでしょう。しかし、体調を崩しては台無しです。夏バテしない食生活を心がけ、規則正しい生活で夏休みを元気に過ごしましょう。



夏バテしない食生活!

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がつかないで食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になってしまうことを言います。

*冷たいものをとり過ぎないようにしましょう！

これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手が出てしまいがち。でも、これらをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。



*たんぱく質を必ずとりましょう！

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

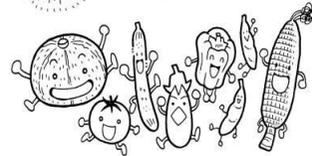


*香辛料を上手にを使って食欲増進

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。



夏野菜を たくさん食べよう



太陽の光をたっぷり浴びて、ぐんぐん育った夏野菜。スーパーに行けば、どの野菜も1年中並んでいますが、旬のものは栄養価が高く、季節ならではのおいしさを味わうことができます。

夏野菜は自然の夏バテ予防剤。たっぷりの水分を含むため、体温を下げ、ビタミンは体の調子を整えます。生食や簡単な調理で、夏野菜の味と香り、歯ざわりをぜひ味わってください♪

- ★トマト → 真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。
- ★かぼちゃ → カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンE・Cもたくさん含まれています。
- ★とうもろこし → 糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。
- ★きゅうり → しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつです。
- ★なす → 鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール)が多く含まれています。

◆家庭での食育実践◆

家庭にはさまざまな食育の場があります。野菜栽培、食事作り、買い物、片付けなど子供に任せてみると、意外な発見や達成感があり、自信にもなります。子供の意外な一面や成長も感じることが出来るでしょう。



ピーマン

夏休み中も大切!

牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でもしっかりとるように心がけましょう。

給食で



茨城県はピーマンの生産量が日本一です。なかでも神栖市は、海や川にかこまれているため暖かく、土地も水はけの良い砂地のため、ピーマンを作るのに適しています。

神栖市のピーマンはビニールハウスなどの施設で栽培するため、1年中を通して出荷することができますが、夏が旬です。また、「甘くてやわらかい」と市場でも高く評価され、人気の商品となっています。