

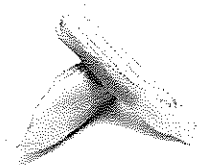
給食だより 7月

記録的な豪雨に見舞われた今年の梅雨もあっという間明け、いよいよ夏がやってきます。日差しもだんだんと強くなってきましたね。太陽の光をいっぱい浴びて真っ赤に育ったトマトや紫色が鮮やかなナス、みずみずしいキュウリなど、夏は生り物（なりもの）野菜〈ぶらさがって出来る野菜〉の季節です。蒸し暑さのため食欲が低下しがちな夏こそ栄養豊富な野菜をたっぷり食べて毎日元気に過ごしましょう。



7月の給食に登場する旬の食材

給食には、その時々旬の野菜を使用しています。今まで口にしない食材が登場する事があるかもしれません。毎月配布している献立表に使用食材が載せてありますので事前にご家庭で食される事をお勧め致します。



とうもろこし



ゴーヤ



冬瓜



モロヘイヤ



スイカ



いわし

夏バテに気をつけましょう

暑い日が続くと、これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。本格的な暑い夏はこれからですので今から夏バテ対策をしっかりとし、備えていきましょう。

主な原因と対策

- ・体内の水分・ミネラル不足（脱水症状）
→水やお茶をこまめにとりましょう。糖質の多い清涼飲料水の飲みすぎは糖質の分解にビタミンB1を多量に消費してしまい疲労感を招きやすい為注意が必要です。
- ・暑さによる食欲の低下（栄養不足）
→1日3食、栄養バランスを考えた食生活を心がけましょう。

積極的に摂りたい栄養素

- たんぱく質…夏はたんぱく質を消費しやすいため補給が必要です。（肉類・魚介類・豆類・乳製品に多く含まれる）
- ビタミンB1…糖質をエネルギーにかえて、身体を疲れにくくします。（豚肉・うなぎ・レバー・大豆・卵に多く含まれる）
- アリシン…ビタミンB1の吸収を高めます。（玉ねぎやんにく、ねぎに含まれる）
- ビタミンC…不足すると疲れやすくなったり風邪をひきやすくなったりします。（トマト・パプリカ・オレンジ・キウイなどに多く含まれる）