

給食だより

暑い夏を健康に過ごすために

梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくると、いよいよ本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を、時間を決めてしっかり食べることが大切です。夏休みは給食がありません。朝・昼・晩と意識して食事をとり、体内時計を狂わせないようにしましょう。

夏を健康に過ごすための秘訣

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早寝・早起きも心がけましょう。

好き嫌いなく、
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子を
整えるビタミンやミネラルがたくさん含まれています。また、魚や肉などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にはたくさん飲みすぎると胃腸に負担をかけるため気を付けましょう。

朝ごはんのコツ

朝ごはんが必要な理由

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため、朝ごはんを食べないと体がエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには、体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにする体内時計の役割もあります。

おすすめの朝ごはん

朝の忙しい時間は手間のかかる調理をするのは難しいと思います。前日の夕食をアレンジして出し、そのまま食べることのできる納豆、牛乳、チーズ、ヨーグルト、フルーツを主食と組み合わせて出すのもおすすめです。また、1日に食べることが望ましい量の野菜(350g以上)を食べるためには、朝から野菜を少しでも摂取することが大切です。具沢山の味噌汁などはおかず代わりに、体も温まるので試してみてください。

7月の注目! 給食紹介

★7月はイベント給食をたくさん提供します★

夏バテで食欲がなくなるこの時期に給食が楽しみになるよう献立を工夫しました

7月4日



チーズバーガー

アメリカ独立記念日に合わせて
チーズバーガーを出します。

7月7日

サイダーポンチ

七夕の日にサイダーを使った
フルーツポンチを出します。

7月2日



小玉スイカ

暑い夏に食べたくなる
瑞々しいスイカを出します。

7月14日

夏野菜のカレーライス

夏野菜をいれたおいしい
カレーを出します。

7月18日

沖縄料理②

タコライス、もずく汁、
サーターアンダギーを出します。

7月17日

沖縄料理①

じゅーしー、豆腐チャンプルー、
パイナップルゼリーを出します。

暑い夏のお助け食材

豚肉にはビタミン B1 がとても豊富に含まれています。夏になると、のどごしの良い麺類や、甘い清涼飲料水などの炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちです。炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミン B1 が体内で多く消費されてしまいます。そのため、特に意識的にビタミン B1 をとることをおすすめします。また、ビタミン B1 は豚肉以外にも、ウナギやたらこ、玄米に多く含まれます。エネルギー効率を上げるためにも、食品(食事)から栄養素を取るようにしましょう。給食が提供されない夏休み期間中は、1日当たりのカルシウム摂取量が減少してしまう研究結果が出ています。意識的に牛乳を飲むようにしましょう。また、牛乳には骨を作るカルシウムだけでなく、血液を作るたんぱく質も豊富です。食事を、暑さに負けない体作りに役立てましょう。