

# 給食だより

令和4年度 7月号  
氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族で、夏の食生活について考えてみましょう。

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。「夏ばて」とは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、集中しにくくなったりするなど、体に不調がでることを言います。暑い時期を元気に過ごすために、次のことを参考に生活に気を付けましょう。



## 夏ばて予防

## 夏の食生活チェック

### 1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



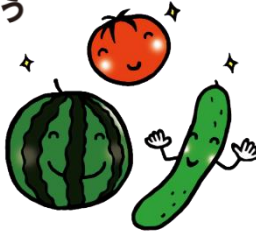
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

### 2 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

### 3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

### 4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

### 5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

### 6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

## ◆夏野菜を食べよう

夏にとれる野菜には、暑さを乗り切るために必要な栄養がたくさん含まれています。7月の給食でも、夏野菜がたくさん使われています。食事に積極的に取り入れてみましょう。

### ゴーヤー



沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。

### なす



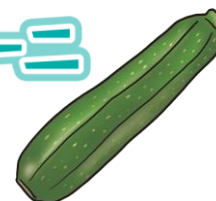
油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。

### とうがん



夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」に。下ゆでしてから使う。

### ズッキーニ



きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。

### ピーマン



ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。

### ししとう



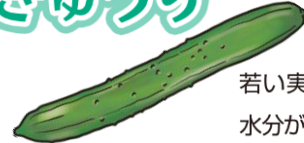
「南蛮」ともよばれ、辛い甘とうがらし。ビタミンA・C・Eも多い。

### トマト



太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。

### きゅうり



若い実を食べる。水分がたっぷり、暑さでほてった体をいやしてくれる。

### オクラ



ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物繊維。

### みょうが



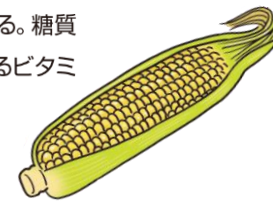
食べるのは実ではなく、花のつぼみの部分。みそ汁にちらすとコクも出ます。

### かぼちゃ



じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。

### とうもろこし



若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。