



令和元年7月
春日部中学校

今月の給食目標

夏休み前の給食も残りわずかになってきました。暑さが厳しくなってくると、食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりする『夏バテ』が起こりやすくなります。暑い夏、健康に気をつけて過ごすために、食生活について考えてみましょう。



※9月の給食は4日(水)からです。

「夏バテ」に要注意!

夏を元気に過ごすために、食生活で気をつけることを確認しましょう。

3食きちんと食べる!

「健康は食事から」。1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜ふかしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムが崩れます。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

「主菜」「副菜」も食べる!

暑くなると、冷たくてあっさりしたもののばかりを好んで食べがちになります。肉・魚、野菜などのおかずを食べないでいると、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが不足します。意識して「主菜」「副菜」のおかずを食べることが大切です。

少しずつこまめに水分補給!

「のどが渴いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。



冷たいものとりすぎ注意!

冷たいものとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲をなくす原因になるので注意しましょう。

毎日の食事が「体づくり」につながっています!

食生活指針＝よりよい健康のために＝

【主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。】

＝手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。＝

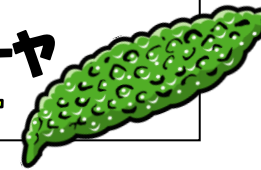
給食にも出ます! 夏野菜を食べよう!

夏に旬を迎える野菜は水分がたっぷりで、体の調子を整えるビタミン、ミネラルもたくさん含んでいます。また、野菜特有の色や香りのもとになる成分には、体によい働きをするものがたくさん発見されています。



ビタミンCが豊富です。苦味成分にはコレステロールを低下させる効果があります。

ゴーヤ
9日チャンプルー



真っ赤な色の成分はリコピンと呼ばれ、体のサビつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

3日トマトソース

トマト



ビタミンB1が豊富です。夏バテ対策や疲労回復効果が期待できます。

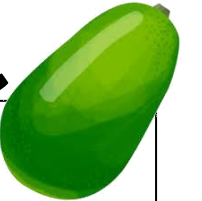
2日わかめごはん

えだまめ



4日煮物 とうがん

ほとんどが水分でできていますが、体を冷やしてくれたり、紫外線による肌のダメージをケアしてくれたり、すばらしい効果があります。



ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。紫色の色素成分にはコレステロール値を下げる効果があります。

なす



かぼちゃ



カロテンが多く、若返りのビタミンと呼ばれるビタミンEも豊富です。

部活などで運動量が多い人は特に注目!

夏にとりたい食べ物

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・大豆製品・うなぎ等

夏はビタミンB1の消耗が激しくなり、不足しがちになります。ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなったり、食欲不振になったり、集中力が低下したりします。ビタミンB1を豊富に含む食品は、にんにく・にら・玉ねぎ・長ねぎ等と一緒に食べると体内での吸収がよくなります。