

7月の給食だより

毎月19日は
食育の日

令和元年度 7月
伊佐市立学校給食センター

なつ 夏バテしない食事の工夫

暑い夏の季節になりました。この時期は、食欲が低下してのどごしが良い“麺類”を食べることが多くなります。しかし、麺類ばかりでは栄養が不足し、夏バテしてしまいます。食事を工夫して厳しい夏を乗り切りましょう。

ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。食事からビタミンB1を補給しましょう。

夏野菜をとりこんで

旬の野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。

いつもちょっと違った風味をプラスワン！

調味料を上手に利用しよう

チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、てんぷらの衣

→ カレー粉

冷しやぶ、冷奴、サラダ

→ 梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ

いた 炒めもの

→ トウバンジャンでピリ辛風味に

スープや煮物、あんかけなど

→ くずゆや片栗粉でとろみをつけて、ひんやりとのどごしをやわらかく

「早寝・早起き」で朝ごはんをおいしく食べよう

もうすぐ夏休みが始まります。

夏休みはつい夜更かしなど、不規則な生活になります。健康的な生活をおくるために、「早寝・早起き」を心がけましょう。朝日を浴びてラジオ体操などで体を動かし、しっかりと目を覚まして朝ごはんをきちんと食べることが大切です。日中思いきり活動すれば自然に早寝も身につきます。睡眠中は成長ホルモンが多く分泌されるので夏休みを上手に使つて生活習慣を健康的なものにしましょう。

飲みすぎるとどうなるの？

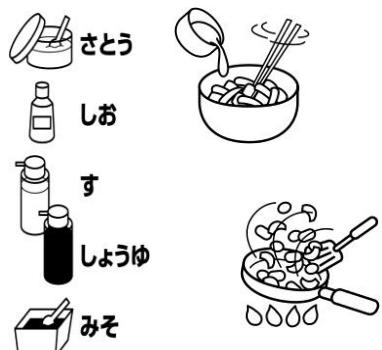
冷たいのみものがおいしい季節です。汗をかいだ分、水分を補給する必要もありますが、甘いジュースや炭酸飲料等などは、たくさんの糖分を含んでいます。暑いときの水分補給は、糖分の含まれていない麦茶や、カルシウムを多く含む牛乳などで補うようにしましょう。



ビタミンB1が多い食べ物



夏野菜のパワーアップ



規則正しい生活を



なつやす じょうず つか