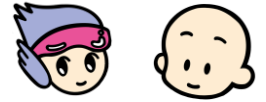


7月 食育だより



かみごおりちょうがっこうきゅうしよく
上郡町学校給食センター
2023年 7月

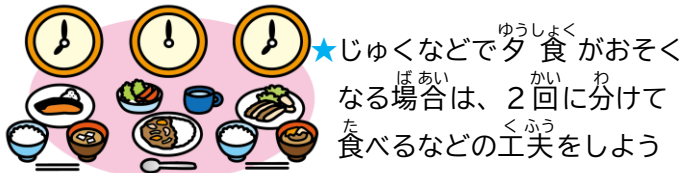
暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番をむかえようとしています。暑いからといって、部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校に通う時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう。

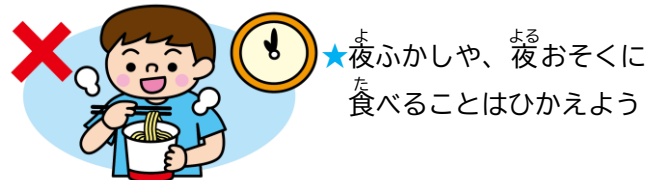


夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



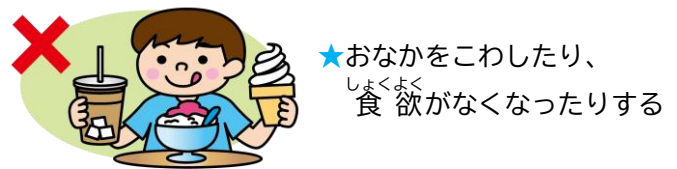
早寝・早起きをし、日中は体を動かす



こまめな水分補給を心がけ



冷たい物のとり過ぎに気をつける



熱中症予防 4つのポイント

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------

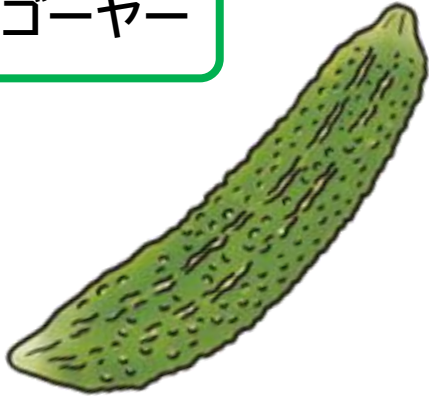
運動などで大量にあせをかいた時は、水分以外にも塩分をとる必要があります。経口補水液やスポーツドリンク、塩あめなどを有効に使いましょう。また、食事からも水分補給ができます。特に夏の旬の野菜や果物には水分やミネラルが多くふくまれています。ただし、運動中、運動後の飲み過ぎに注意しましょう。練習や試合前に必要以上に水分を補給しすぎると、胃の不快感や体が重く感じられるなど、運動に悪影響をおよぼすことがあります。また、運動後に多量に水分をとると、その後の食事量に影響する可能性もあります。食事量が減ると必要なエネルギー量や栄養を補給できなくなり、体重が減ったり、つかれがとれにくくなるので注意しましょう。

た もの しゆん し き せつ あじ
食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



夏が旬の「ゴーヤー」と「ピーマン」。どちらも少し独特の苦味がありますが、栄養がぎゅつとつまった栄養価の高い野菜です。

ゴーヤー



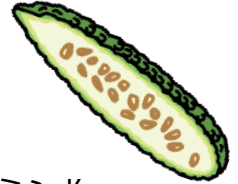
ウリ科カボチャ属

別名：にがうり、ツルレイシ

栄養成分：カリウム、ビタミンC、ビタミンK

特ちょう：独特の苦味は胃液を多く出させるようにして、食欲を増進させる働きがあり、夏バテ解消に効果があります。

苦味をおさえる方法：うすく切って塩もみをする



夏休みにチャレンジ!

つるがよく伸び、葉もたくさんつるので、「グリーンカーテン」として日よけや室内の温度を下げるにも利用されます



熱湯にくぐらせる
油で料理する

ナス科トウガラシ属

栄養成分：カリウム、ビタミンC、βカロテン

特ちょう：ビタミンCやβカロテンには、老化防止や病気の予防となる酸化作用があります。また、食物せんいが多くふくまれるため、便の通りをよくしてくれます。

苦味をおさえる方法：種やわたに多いため、しっかりとる軽くゆでる



ピーマン



ピーマンとパプリカはちがうの?

パプリカは、ピーマンやトウガラシと同じ仲間の野菜です。ピーマンに比べて大きくて肉厚で甘みがあるのが特ちょうです。

●●今月の地産地消●●

かみごおりちよう 上郡町	きゅうり、ズッキーニ、なす、にら、にんにく ピーマン、モロヘイヤ、きくらげ、しいたけ、キャベツ じゃがいも、こまつな、たまねぎ、葉ねぎ
ひょうごけん 兵庫県	だいこん、にんじん、もやし、れんこん、たまご おおむぎ、とりにく、豚肉

毎日の給食を
Instagramで
紹介しています。

