

7月 給食だより

輪島市学校給食河井共同調理場

令和3年6月文責 河井小 徳田

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



<p>★適度な運動</p>	<p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p>	<p>暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</p>	<p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しつかり睡眠</p>	<p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>		<p>★こまめな水分補給</p>	<p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p>

夏野菜には、汗と共に出て行ってしまいがちなビタミンがたっぷり含まれているだけでなく、体を内側から冷やしてくれたり、食欲をアップさせてくれ、夏バテを防いでくれます。7月の給食にも使っています!簡単に紹介致します。

<p>きゅうり</p>	<p>・菌ごたえとみずみずしさが魅力。体を冷やすので熱中症予防や水分補給として、体に必要な水分を補ってくれます。サラダにして生のまま食べるのが主流です。加熱すると触感が変わり、青臭さがやさしくなります。</p>	<p>トマト</p>	<p>・栄養満点な夏野菜。強い抗酸化作用で体の調子を整えてくれます。リコピンは油に溶けやすいので加熱がお勧めです。また、トマトジュースを飲む場合は朝が一番有効です。リコピンは牛乳との相性も良いです。</p>
<p>なす</p>	<p>・味にクセがないので、どんな食材にもあいます。油を使った料理にすると、うま味も増すので加熱するのがお勧めです。皮には紫外線ダメージを受けた肌を守ってくれます。アク抜きで水につけることもあります。アクの成分は体にいいクロロゲン酸が入っています。長く水に浸しすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>えだまめ</p>	<p>・体のエネルギーを作るビタミンBや造血をサポートする葉酸が含まれている、パワー野菜。夏バテや貧血予防に期待できます。塩ゆではもちろん、なめらかなポタージュなどアレンジも広い野菜です。</p>
<p>ピーマン・パプリカ</p>	<p>・ビタミンCが多い野菜。疲労回復効果がビタミンCにはあり、丈夫な肌作りをサポートする役目があります。苦味が気になる場合は加熱調理がお勧めです。カレー味の味つけ、しらすと一緒に炒めたり、卵焼きに細かく入れて、私は食べれるようになりました。</p>	<p>かぼちゃ</p>	<p>・ビタミンA、C、Eがとれる万能野菜。粘膜や皮膚を強くしてくれるA、ビタミンCはレモンと同じくらい。かぼちゃのビタミンは壊れにくいので吸収しやすく、免疫力もあげてくれます。血行も良くしてくれる働きもEにはあります。</p>
<p>とうもろこし</p>	<p>・プチプチとした食感と甘みが特徴です。菌ごたえを楽しむ場合→沸騰したお湯に入れて3~5分甘みを引き出す場合 →水からゆでてじっくり加熱</p>	<p>オクラ</p>	<p>・ネバネバとした口当たりが特徴です。この粘りが食物繊維のペクチンが作用しており、腸内環境をととのえる働きがあります。すぐ火が通るのでゆですぎに気をつけましょう。</p>

お知らせ

2学期は8月30日から始まります。給食も8月30日から始まります。