

給食だより

〇今月の給食目標〇

てをきれいにあらおう。

低・ただしく手をあらおう。

中・手をあらい、きちんと身じたくしよう。

高・身の回りを清潔にしよう。

梅雨^{つゆ}が明けると、夏本番^{なつほんばん}がやってきます。夏バテ^{なつ}している人^{ひと}はいませんか？夏バテ^{なつ}を防ぐ^{ふせ}ためには、規則正しい生活^{きそくただい}と、バランスのとれた食事^{せいかつ}、そして十分な睡眠^{じゅうぶん すいみん}をとることが基本^{きほん}です。早ね^{はやね}・早起き^{はやお}をして、しっかり朝ごはん^{あさごはん}を食べて、暑い夏^{あつなつ}を元気に^{げんき}過ご^{すご}しましょう。

夏バテ対策3つのポイント



毎日3食必ず食べる

暑いからとアイスばかり食べていたり、冷たいジュースを飲みすぎると胃に負担がかかります。栄養は食事から。まずは朝・昼・夕の食事をしっかりととりましょう。よくかんで食べることも大切です。

ビタミン・ミネラルをとる

トマト、ピーマン、かぼちゃなど夏の野菜や夏のくだものにたっぷりあります。そして牛乳やチーズなどの乳製品、のりやわかめなどの海藻、小魚からカルシウムもしっかりとりましょう。

こまめな水分補給を

のどが渇く前に、水かお茶で少しずつこまめに水分補給をしましょう。ただ食事前にたくさん飲むと食欲がなくなります。飲み物だけでなくご飯やみそ汁、きゅうり、すいかなどもよい水分補給源です。食後に温かいお茶をゆっくり飲むのもいいですよ。

◆ 夏野菜を食べよう! ◆

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



～今月の地場産物食材

たまねぎ～



たまねぎは、世界中で古くから食べられている野菜で、いろいろな料理に使われます。たまねぎを切った時、硫化アリルが気化し、目や鼻の粘膜を刺激し涙が出ます。硫化アリルは、ビタミンB1の吸収やほたるきを高め、疲労回復を早める効果があります。