

給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「夏野菜のカレーライス、ウインナーのソテー、
きゅうりのピクルス、オレンジ、米飯、牛乳」より



暑さに負けない食事のポイント！

● ビタミンB₁ 《疲労回復に効果的》

ビタミンB₁は、ごはんやパン、めん等がエネルギーにかわるときに必要なビタミンです。不足すると疲れやすくなります。豚肉やうなぎ、大豆製品、玄米等に多く含まれています。

● ビタミンC 《ストレスに対する抵抗力アップ》

ビタミンCには暑さ等のストレスに対する抵抗力を高める働きがあります。果物や野菜、いも等に多く含まれています。

● 味付けの工夫 《食欲アップ》

カレー粉やとうがらし、わさび等の香辛料、酢やレモン等酸味があるもの、しょうがやにんにく、しそ等の香味野菜には胃液の分泌を活発にし、食欲を増進させる働きがあります。

今月の給食では、ゴーヤ・とうがん・なす・オクラ・トマト・きゅうり・ピーマン・パプリカ・コーン・かぼちゃが、旬の野菜として使用されています。夏野菜は、水分やカリウム、ビタミンC、食物繊維が多く含まれています。



給食の献立は、主食・主菜・副菜がそろっています。

給食をしっかり残さず食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

★栄養バランスのよい食事です丈夫な体をつくりましょう。