

給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「スタミナ丼、揚げなすとかぼちゃの煮もの、キャベツの甘酢づけ、ひじきの煮もの、米飯、牛乳」より



夏の食事のポイント

○疲労回復にビタミンB1

ビタミンB1はごはんやパン、めんなどの糖質がエネルギーにかわる時に必要な栄養素です。不足すると疲れやすくなります。豚肉やうなぎ、大豆製品、玄米などに多く含まれています。



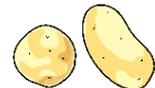
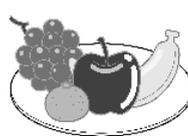
○味付けで食欲アップ

カレー粉やとうがらし、わさびなどの香辛料、酢やレモンなど酸味があるもの、しょうがやんにく、しそなど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。



○ストレスにビタミンC

ビタミンCには暑さなど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、いもなどに多く含まれています。



夏が旬の野菜には、ビタミンやミネラルなど夏ばて防止に必要な栄養素が豊富です。

今月の給食では、オクラやにがうりなどの夏野菜を使った献立や、レモン風味やカレー味など食欲のでる味付けの献立が登場しています。



給食の献立は、主食・主菜・副菜がそろっていますので、給食をしっかり食べることで、暑さに負けない体をつくることができます。

☆栄養バランスのよい食事で、丈夫な体をつくりましょう。