

7

月

給食だより



2020. 7

大阪市立平野北中学校

日本の夏は温度・湿度ともに高いのが特徴です。暑さのために、「食欲がわかない」「疲れやすい」「眠りにくい」といった状態になり、体調を崩してしまうことがあります。

夏を元気に過ごすための食事について考えてみましょう。

★偏った食事をしない

暑い日にも食べやすいそうめんやうどんなどの麺類だけを食べる機会が増えてきていませんか？それだけでは、たんぱく質やビタミン、ミネラルなど不足してしまいます。卵や肉、野菜なども使って、必要な栄養がとれるように工夫してくださいね。

★ビタミンB1をとろう

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために不可欠で、疲労回復やエネルギーの増強に役立ちます。不足すると、体内で糖質をうまく分解できずエネルギー不足になり、体がだるくなったり、疲れやすくなったりします。

ビタミンB1は、豚肉、レバー、うなぎ、大豆製品、玄米などに多く含まれています。

香気成分「アリシン」を含む食材（にんにく、ねぎなど）と一緒に食べると、ビタミンB1の吸収が良くなります。



★旬の夏野菜を食べよう

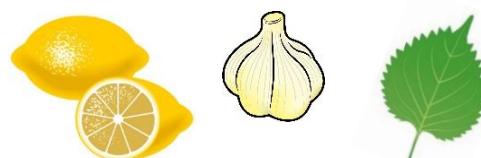
夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体の熱を冷ましたり、汗で不足しがちな水分を補ったりしてくれます。また、緑黄色野菜に多いβカロテンやビタミンC、ビタミンEは「抗酸化ビタミン」と呼ばれ、紫外線ダメージから肌を守ったり、体の老化を防いだりするはたらきがあります。

★冷たいものをとりすぎない

暑くなると、冷たい食べ物や飲み物がほしくなりますが、冷たいものを食べ続けると、胃腸に負担がかかたり、消化しにくくなります。内臓が冷えると免疫力も落ちて風邪をひきやすくなってしまいます。

★食欲増進効果のあるものを活用しよう

カレー粉や唐辛子などの香辛料、にんにく・しょうが・しそ・みょうがなどの香味野菜、また、ゆずやレモンなどの柑橘類や、梅干しや酢などの酸味のあるものは、
唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進させる働きがあります。夏の食事にぜひ取り入れてみてください。



旬の食材を知ろう

7月1日（月）の献立「夏野菜のカレーライス」はどうでしたか？
今月は、このカレーライスに入っていた夏野菜を紹介します。

旬のものは栄養価が
高くなっています！

ピーマン

苦み成分の「ピラジン」に血流改善の効果があると言われています。ビタミンCも多く、コラーゲンの合成を助けています。



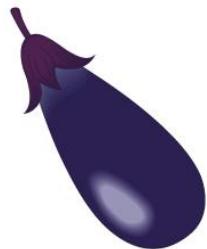
トマト

赤色の成分「リコピン」ががんや老化防止に役立ちます。貧血予防に働く葉酸も豊富です。



なす

皮に多い「ナスニン」が目の疲れを回復してくれます。また、むくみや血圧改善に役立つカリウムが多く含まれます。



かぼちゃ

βカロテン、ビタミンEなどが豊富で、生活習慣病の予防に役立ちます。

今月の給食では他に、きゅうり、枝豆、三度豆、にがうり、とうがん、オクラも登場します。

学校給食献立コンクール

ご飯を主食とした、美味しい健康メニューを考えてみませんか？

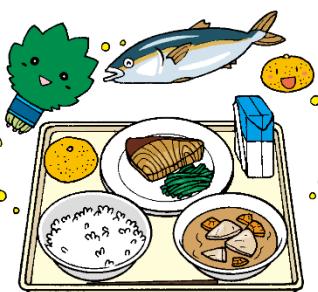
大阪市の給食の献立の中には、毎年児童生徒のみなさんが考えてくれた献立も登場しています。
今年度最優秀賞に選ばれた作品は、来年度の3学期に登場します。

興味のある人は、ぜひ応募してくださいね！！

昨年度、平野中学校の生徒の
作品が選ばれています。

7月3日(金)の献立

- ☆豚ミンチとニラのそぼろ丼
- ☆オクラのみぞ汁
- ☆冷凍みかん
- ☆牛乳



【 献立を考えるときのルール 】

学級でのグループ（2人以上）で1点応募できます。
主食は「ごはん」です。
ごはん以外のおかず・果物は3品までです。
果物以外は加熱した料理にします。
3学期（1～3月）に実施できる献立を栄養のバランスや旬を考えてつくります。