

食育つうしん

7月

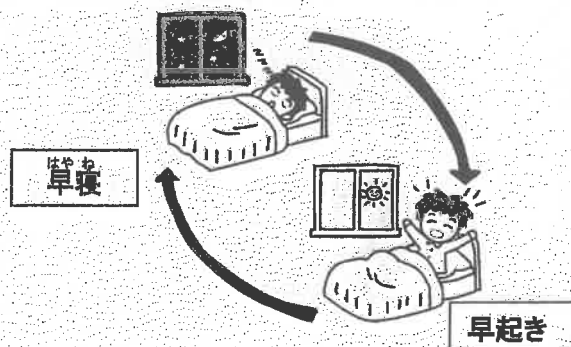
発行：大阪市立梅南中学校

夏の食生活について考えよう！

この時期は暑さで体が疲れやすくなったり、食欲がなくなったりしやすくなります。冷たい飲み物や食べ物を選ぶことが多くなると、夏バテを引き起こすリスクが高まります。夏バテとは夏の暑さが原因でおこる「だるい」「食欲がない」などの体調不良のことです。暑さに負けないための、食生活について考えてみましょう。

早寝早起き

生活のリズムが崩れると、体調も崩れやすくなります。学校が休みでも規則正しい生活を心がけましょう。



栄養のバランスが良い食事を！

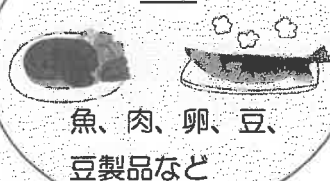
夏を元気に過ごすためには、「1日3食」食べることが基本です。学校がある日の朝、登校ギリギリの時間まで寝ていませんか？休みの日、ゆっくりと時間を気にせず寝ていませんか？食事が朝食兼用にならないようにしましょう。そして、栄養のバランスが良い食事をすることも大切です。主食・主菜・副菜をそろえて食事をするすると栄養のバランスが整いやすくなります。

主食



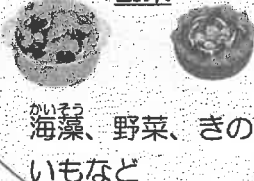
米、パン、めん類など

主菜



魚、肉、卵、豆、豆製品など

副菜



海藻、野菜、きのこ、いもなど

汁物

(飲み物)

夏バテ予防に効果的な栄養素

疲労回復に欠かせない栄養素、

「ビタミンB1」を補いましょう！

ビタミンB1を多く含む食材

納豆や大豆、豚肉、レバーなどに多く含まれています。



熱中症を予防しよう！

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態のことです。

水分は、喉が渇く前にこまめに補給しましょう。普段は水や麦茶にして、運動中など汗を多くかく時は、0.1～0.2%程度の塩分を補給できる経口補水液やスポーツドリンクを利用するとよいでしょう。暑い日は無理をせず、こまめに休憩と水分をとりましょう。

栄養のバランスの良い食事、適度な運動、十分な休養を心がけましょう！

給食で食を考えましょう！！

夏野菜を知ろう

暑い季節に旬を迎える夏野菜は、ビタミン類やミネラルが豊富に含まれています。また、水分も多く含まれ、体の余分な熱を下げる働きがあります。給食に出る夏野菜について知り、しっかり食べて夏の暑さに負けない体をつくりましょう。

シルエット夏野菜クイズ！！

給食に出てくる夏野菜を詳しく紹介しています。シルエットとヒントをもとに野菜の名前を考えてみましょう。

①



ヒント

① この野菜の成分の多くは水分ですが、カリウムやビタミンCを豊富に含みます。冷暗所で保管すると、冬まで保存することができます。

②



② この野菜の多くは、切り口が五角形で星型をしているように見えます。原産はアフリカです。ねばねばした成分が特徴で、カロテンを多く含みます。

③



③ 独特な苦みがあります。この野菜に含まれるビタミンCは、熱に強い性質が特徴です。沖縄料理でよく使われる野菜の一つです。

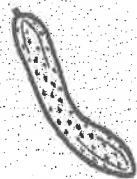
夏野菜を使った給食

7月の献立紹介

- ハムととうがんの中華スープ
- とうがんの煮もの
【とうがん】



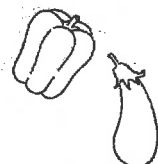
- きゅうりのピリ辛あえ
- きゅうりとコーンのサラダ
【きゅうり】



- おしむぎ押麦のチキンパエリア
【赤ピーマン】



- もやしとピーマンのごまいため
【ピーマン】
- 夏野菜のカレーライス
【なす・ピーマン】



- オクラのおかかいため
- オクラの梅風味
【オクラ】



- ゴーヤチャンプルー
【にがうり】

