


令和5年度

給食だより 7月



南陽市立赤湯小・中学校

7月7日は七夕です。七夕は中国の古い伝説から生まれた行事です。みなさんはどんなお願い事をしますか？梅雨の時期ですが、天の川が見られるといいですね。



七夕の行事食はそうめんだそうです。オクラ、パプリカ、かまぼこ、ミニトマト、錦糸卵、鶏肉などをトッピングすると栄養も満点になりますよ。



夏の太陽を浴びて育った野菜は、ビタミンやミネラルがたっぷり。夏野菜は、水分を多く含んでいるので、体を冷やす効果があり、夏バテの予防にもなります。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。

きゅうり

シャキシャキした歯ごたえと、表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜の1つ。



とうもろこし

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

なす

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。



ピーマン

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘味があるのが特徴。

かぼちゃ

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力を付けるほか、ビタミンEやCも多く含まれています。



トマト

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



なつやすみをげんきにすごそう

な

ながら食べはやめよう

テレビを見ながら、ゲームをしながらの「ながら食べ」は、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などにお菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。



つ

冷たいものをとりすぎない

暑いからといって、そうめんやアイスクリーム、ジュースなどの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいます。



た

休みでも、規則正しい生活を

夏休みでも規則正しい生活をしましょう。元気に1日を過ごすためには、早寝・早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかり摂ることが大切です。



す

水分補給をしっかりと

水分補給は普段は水や麦茶などにしましょう。スポーツドリンクは汗を多くかいた時に塩分を補給するのにおすすめです。ジュースは糖分が多いので、水のかわりにたくさん飲むと糖分のとりすぎになります。



み

3つの食品グループからバランスよく

食品は赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

