

7・8月給食だより

2024年 富士吉田市
学校給食センター



野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいますが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。



夏野菜の特徴を見てみよう！



きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

夏バテしない食生活を！

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

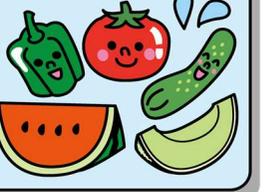
朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくなると、時間と量を考えましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にすることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例

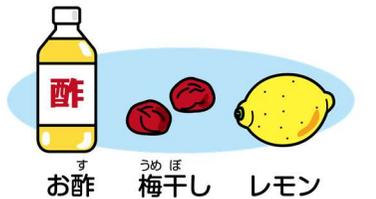


薬味たっぷりがおススメ！



そうめん、そば、冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



とりすぎると...

これはあなたの体の中のお話

いつもは血管を流れる血液の水分と塩分のバランスはちょうどよい状態だよ

血管さん

塩分 Na

水分

イメージ

でもね

おしお たっぶり!

塩分を とりすぎると...

めんものしるをのみほす!

バランスを保とうと水分の量も増えて血管に負担がかかってしまうんだから

Na

Na

Na

Na

Na

Na

塩分を とりすぎないように

めんものしるはのこす

調味料は 使いすぎない

気がつけて食べる ことが大切だよ

※塩分…ナトリウムのことを表しています

塩分のとりすぎに気をつけて、体を大切にしましょう。

《お知らせ》

これまで給食献立予定表と給食だよりの印刷物を配布しておりましたが、SDGsの推進と教職員の働き方改革の観点から紙配布を廃止し、7・8月号より、ホームページに掲載する電子版のみとすることになりました。

毎月末に、あいシステムにて電子版のページへのURLを配信いたします。今後も毎月の給食献立の情報発信をして参りますので、取組の趣旨をご理解いただき、引き続き電子版にてご覧くださいませようお願いいたします。

夏の食べものことわざクイズ

○に夏の食べものを書いて、ことわざを完成させよう!
下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1 夏の○○○で足が早い

食べものが傷みやすいことを“足が早い”ということから、早く食べないと味が落ちるという意味

Q2 塗り箸で○○○○を食う

塗り箸ではすべて食べにくいという意味で、やりにくいものごとのたとえ

Q3 ○○栗三年柿八年

栗の木は実がなるまで3年、柿の木は8年かかるということから、何事も年数をかけなければ完成しない、という意味

Q4 親の意見と○○○の花は千に一つも仇はない

○○○の花が咲くとしっかりと実がなるので無駄がない。それと同じように、親の意見も無駄がないから心に留めておこう、という意味

Q5 ○○○が赤くなると医者が青くなる

栄養がたくさんある○○○が熟すころになると、○○○を食べてみんな元気になるので、医者の仕事が減ってしまう、という意味

ヒント



こたえ Q1=いわし(鰯) Q2=そうめん Q3=もも(桃) Q4=なす(茄子) Q5=トマト

