

7月給食だより

はちじょうまちきゅうしよく センター 栄養士 鈴木瑞代

1学期もあとわずかになりました。

気温や湿度が高く、食欲がわきにくい季節ですが、体調を整えるために食事は重要です。

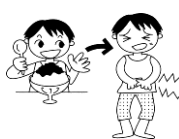
食べやすい料理や盛り付け方を工夫して、おいしく楽しく食べ、しっかりと栄養をとりましょう。

★夏バテを防ぐ食生活★

『夏バテ』は『夏負け』ともいい、夏の暑さに負けて、食欲や体力が落ちたり、疲れが取れず体がだるくなったりすることです。暑い夏を元気に乗り切るためには、何より食生活が大切です。夏バテを防ぐ食生活のポイントをご紹介します。



1. 冷たいものの飲みすぎや食べ過ぎに注意！



冷たいアイスやジュースばかり飲んだり食べたりしていると、お腹が冷えて食欲がなくなってしまいます。

2. 朝ご飯をしっかり食べよう！

朝ご飯は1日のエネルギーのもとです。しっかり食べるようにしましょう。



3. 夏野菜をたっぷり食べよう！

夏が旬の野菜(トマト、なす、きゅうり、かぼちゃなど)は、水分が多いのが特徴です。

食事に取り入れ、食事からも水分をとろう。

心がけましょう。



4. のどがかわいたら牛乳を飲もう！

牛乳はカルシウムや鉄分など、不足しがちなミネラルが豊富です。

給食がない夏休みも、牛乳を1日にコップ2杯程度飲みましょう。



5. 食欲増進の工夫をしよう！

食欲がないときは、食欲を増進してくれる

食材を取り入れましょう。レモンや酢の

酸味、香味野菜、香辛料などで味に

アクセントをつけると効果があります。



夏バテしてしまった時の食事は、『量より質』が大切です。少量でもたくさんの種類の食材をとりいれて『バランスよく食べること』を心がけましょう。



八丈島産の野菜、今年もたくさん使います！！

7月になり、八丈島の夏野菜も収穫時期を迎えました。7月はたくさんの八丈島の夏野菜・果物を献立に入れています。しょうが、にんにく、きゅうり、トマト、じゃがいもなどを使用する予定です。

そして、果物は昨年も提供した大玉すいか、給食では初めての提供となる

プリンスメロンも登場です！！プリンスメロンは1玉500gくらいの

小さなメロンですが、とても甘い事が特徴です。

八丈島の農家さん達はみなさんのために一生懸命野菜を作って

くださっています。感謝していただきます！！



<お知らせ>

※給食で使用している食材の産地について、給食センターのHPで紹介しています。

ホームページ URL ⇒ <http://www.town.hachijo.tokyo.jp/kondate/>