

給食だより



令和2年 7月 志木第二中学校

梅雨も明けて、これから本格的な夏がやってきます。今年度は7月30日（木）が給食最終日です。

暑いと、ついつい冷たい物ばかりとってしまったり、クーラーで体を冷やしてしまいがちですが、これは体温を急激に下げるとともに血流や代謝の働きを悪くし、夏バテを起こす原因となります。7月の給食には、暑さで弱りがちな体を元気してくれる旬の夏野菜を多く取り入れています。バランス良くしっかり食べ、水分補給もこまめに行い、暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテ・予防には、栄養と休養が大切

早寝・早起き・朝ごはん！

早く寝てしっかりと睡眠時間をとりましょう。元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。1日のスタートが遅いと生活リズムが崩れてしまいます。



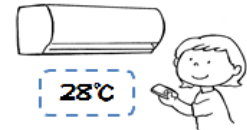
上手に水分補給をしよう！

水分補給は、少しずつこまめに行うと良いとされています。喉が渴いたと感じる前にこまめに水分補給をするようにしましょう。また、冷たい物のとりすぎは胃に負担がかかり食欲を低下させる原因になります。体内を冷やしすぎないようにしましょう。



冷房に気をつけよう！

暑いからといって冷房のある部屋ばかりにしていると、おなかが冷えて胃や腸の働きが悪くなってしまいます。また、外で汗をかき、そのまま部屋に入ると、汗が冷えて風邪をひきやすくなるので注意しましょう。



これで夏を乗り切るぞ!!



夏の太陽の日差しをたくさん浴びた夏野菜にはこの季節に必要なビタミン・ミネラル・水分がたっぷり含まれているので、「食べる水分補給」ができます。夏の旬な野菜を食べましょう。

《旬の食材紹介》

かぼちゃ

ビタミンE(A, C, E)が豊富。栄養は野菜でトップクラス。



ズッキーニ
ビタミンCや食物繊維を含み皮膚や粘膜を保つ働きがあります

ズッキーニ



トマト



トマト

うま味成分たっぷり。赤色のもとリコピンは体のさびつきを防ぐ。

ピーマン

ビタミンCが豊富。おい成分のピラジンは血液サラサラ効果もある。



なす

油をよく吸うのでいために、油を多く含むナスニンは血管をきれいにする。



きゅうり

水分がとても多く、食べる水分補給に。カリウムはむくみ防止に役立つ。



えだまめ

えだまめ

豆と野菜のいいところを兼ね備えた食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれている。

とうもろこし



とうもろこし

主食として食べる国もあるほど栄養豊富。胚芽部分にビタミンや無機質がたっぷり。



オクラ

ネバネバ成分のムチンやペクチンは胃腸を守り、免疫力もアップする。



冬瓜

冬瓜
ビタミンCが豊富でむくみを解消してくれます。

すいか

すいか
果肉や種子にカリウムを多く含み疲労回復の効果がある



すいか

すいか
果肉や種子にカリウムを多く含み疲労回復の効果がある

7月の献立のスパイシーカレーにはたくさんのスパイスが使われています。スパイスとは、香辛料のことで植物の種子、果実、葉、根などを乾燥させた刺激性の香味がある調味料です。風味がよく食欲増進や消化吸収に役立ちます。今回使われたスパイスは、ターメリック、ガラムマサラ、タイム、パプリカ、コリアンダー、オールスパイスです。スパイスを利用して家庭でも調理をしてみましょう。



食中毒に気をつけよう！

食中毒を起こす細菌が元気になるのは夏です。食事の前の手洗い・食品の温度管理・生の野菜・果物を食べる際は洗ってから食べましょう。

