

給食だより



令和3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15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に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。



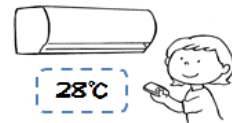
上手に水分補給をしよう！

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。喉が渇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うかもしれません。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。7月の献立では夏野菜を使用した献立がでます。

《旬の食材紹介》

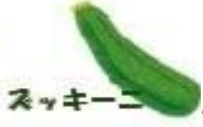
かぼちゃ

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

ズッキーニはビタミンCや食物繊維を含み皮膚や粘膜を保持する働きがあります。



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。に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ものに。紫色のもとナスニンは血管をきれいにします。



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

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。



おくら

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
ビタミンCが豊富でむくみを解消してくれます。



どうがん

すいか
果肉や種子にカリウムが多く含まれ疲労回復



すいか

カレーマジック



野菜炒めなどいつもの料理もカレー粉のひと振りですぐに華やかに大変身します！にんにくや生姜も炒め物の風味を増してくれます。

7月の献立のカチュンバルにクミン・コリアンダーという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的な香りがある調味料です。風味がよく食欲増進や消化吸収に役立ちます。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。食事の前の手洗いや食品の温度管理を行い、生の野菜、果物を食べる際は洗ってから食べましょう。

