



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。あと少しで夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



### 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとろう!



★夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

早寝・早起きをしよう!



★朝ごはんをおいしく食べられるように、夜遅い時間や寝る直前に食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけよう!



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

#### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



#### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



ビタミンB1は、糖質を代謝しエネルギーに変える働きがあります。そうめんやざるそばだけなど偏った食事を続けているとビタミンB1が不足して、だるさや疲れを感じる原因となります。ビタミンCは、ストレスや病気に対する抵抗力を強める働きがあります。

冷たい物のとり過ぎに気をつけよう!



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がけよう!



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

### 7/7七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります!

給食では、7月5日に星型の米粉マカロニを使用した「米粉マカロニのスープ」を7月6日に「星型ハンバーグ」と「天の川ゼリー」を出します。

♡献立表の給食に使用する食品を「六つの基礎食品群」の順に変更しました。

#### おもに体をつくるもとになる食品(赤)

- 1群 魚、肉、卵、豆・豆製品
- 2群 牛乳・乳製品、海藻、小魚

#### おもに体の調子を整える食品(緑)

- 3群 緑黄色野菜
- 4群 その他の野菜、果物

#### おもにエネルギー(熱や力)になる食品(黄)

- 5群 穀類(米、小麦等)、いも類、砂糖
- 6群 油脂類、油脂を多く含む食品

☆6つのグループから食品を食べるようにすると必要な栄養素をバランスよくとることができます。

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。  
<http://oganokyushoku-center.blogspot.jp>



QRコードでも  
アクセスできま

