

7月 給食センターだよ!



小鹿野町学校給食センター
平成30年7月

梅雨明けのたよりもそろそろ届く頃ですね。梅雨が明ければ、いよいよ夏の到来です。栄養・運動・休養をしっかりととり、毎日の生活に気をつけながら、暑さに負けない元気な体で夏を迎えましょう。

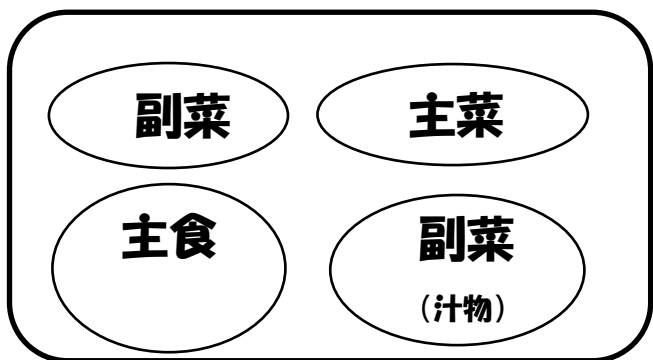
元気に夏を過ごす

4つの皿と3つのやくそく!



暑い夏はついついさっぱりとした「そうめん」「お茶漬け」など、炭水化物に偏った食事になりがちです。意識して肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質源となるおかず（主菜）や、野菜料理（副菜）も毎日欠かさず食べるよう心がけましょう。

夏バテを防ぐ4つのお皿



- 主食・・・ごはん・パン・麺類など
- 主菜・・・肉・魚・卵・大豆製品などのおかずの中心となる料理
- 副菜・・・野菜・きのこ・海藻類などを中心とするおかずと汁物（野菜たっぷりの味噌汁・スープなどがよいですね）

このほか、1日1回は牛乳・ヨーグルトなど乳製品と果物をとるようにするとばっちり!

夏バテを防ぐ3つの約束

<p>外でしっかり遊ぼう (運動しよう)!</p>	<p>水分補給を しっかりしよう!</p>	<p>夜は早く寝よう!</p>
<p>昼間しっかり太陽にあたることで、食欲も増し、夜もぐっすり眠れるようになります。</p>	<p>ジュース類は砂糖が多く含まれるので、余計にのどが渇いたり、食欲不振にもつながります。水分補給にはお茶か水がおすすです。</p>	<p>夜遅くまで起きていると、体の疲れがとれず、成長を促すホルモンや体の機能を調整するホルモンの分泌が悪くなり、疲れやすくなったり病気がちになります。夜は早く寝るようにしましょう。</p>

☆おやつを食べる前に☆



夏休みはおやつを食べる機会が多くなります。おやつを食べる前に次のことに注意しましょう。

◆おやつは楽しみ程度に



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べることで1日の栄養はとれます。おやつの食べすぎで食事が食べられないのはいけません。

◆おやつは小分けして食べましょう



袋やペットボトルに入ったまま食べたり、飲んだりするとつい食べすぎてしまいます。お皿やコップに分けて、少しずつ食べましょう。

◆おやつの中身をもっと知ろう



おやつのお菓子やジュースに含まれるエネルギーや栄養成分を知ることによって、自分のおやつを見直すことができます。

《おやつの約束を守りましょう》

- ①時間を決めて食べる
- ②量を決めて食べる
- ③手を洗ってから食べる
- ④食べたら歯をみがく

旬の野菜

きゅうりのはなし



おいしいきゅうりの選び方

曲がっていても味に違いはなし!



イボが残っていてチクチクする

果肉が硬くハリがあり両端が硬いも

☆ 保存方法 ☆



- ・袋に入れて野菜室へ。 ※冷やしすぎると傷みやすくなる。
- ・長期保存の場合は、スライスし塩もみして、軽く絞り小分けして冷凍。 ※冷蔵庫で自然解凍。

夏の代表的な野菜のきゅうり、日本では約1,500年前から栽培されていましたが、江戸時代までは完熟させてから食べていた為苦みが強く、人気がありませんでした。その後、品種改良されて、成長が早く、歯ごたえも味も良いきゅうりができ、人気のある野菜になっていきました。

暑い地方では水分補給として食べられおり、特にぬか漬けにすると、ぬかのビタミンB1がきゅうりに染み込み、疲労回復に効き、食欲も増します。