

食育だより

平成25年 7月19日
夏休み号
光が丘第一中学校

明日から夏休みです。みなさんはいろいろなことを計画していることと思います。夏バテしないように健康管理等に十分気をつけ、夏休みを有意義に過ごしましょう。9月2日(月)から授業が始まり、給食もスタートしますので本日、9月の献立表を配布いたします。



夏バテしない食事の主なポイント



1. 三食しっかり食べましょう。

特に朝食は、1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたといっても、「ご飯」と「梅干し」だけとか「トースト」と「コーヒー」だけでは、きちんと食べたとはいえません。

主食・主菜・副菜等をそろえて食事をしましょう。

脳のエネルギー源、体の目覚ましはしっかりと!



2. 緑黄色野菜を食べよう。

緑黄色野菜には、「カロテン」が多く含まれていて、体内でビタミンAにかわりまします。目によいビタミンといわれますが、鼻やのどの粘膜を強くする栄養素の一つです。エアコン等で乾燥した空気に対抗するためにも色の濃い野菜も忘れずに食べましょう。



3. タンパク質をしっかりとうろう。

夏はそうめんや冷麦など、涼しさを感じてたべやすいですが、つい、それだけで、食事をすませてしまいがちです。卵・魚・肉・大豆製品などの体作りの基本となるタンパク質の多い食品も一緒に食べて体力をつけましょう。

今月の献立から

- ・9日(月)は重陽の節句、菊の節句です。昔は邪気を払い長寿を願って、菊の花を飾ったり菊の花びらを浮かべた酒をふるまって祝っていました。九が重なるので特にめでたい日とされています。給食では食用の菊を使って、菊花ごはんを作ります。
- ・19日(木)は十五夜(中秋の名月)です。秋は一年中で最も月がきれいな季節です。そのころはたくさんの作物の収穫時期を迎えることから、収穫の感謝をお祝いするという意味もあります。お月見といえば月見団子です。給食では月見団子汁を作ります。
- ・20日(金) 23日(月)は秋分の日です。彼岸でもあるので、給食では米、もち米、砂糖きな粉、ごまを使って、二種類のおはぎを作ります。

夏の健康を守る 夏野菜

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。野菜に含まれているたっぷりの水分、ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維をはじめ、体によい働きをする野菜特有の栄養成分(ファイトケミカル)も発見され、注目を集めています

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。

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。

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する。

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。

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ニンには血液サラサラ効果もある。

しそ
カロテン(ビタミンA)とカルシウムの含有量は野菜でもトップクラス。

ゴーヤ
ビタミンCが多く、苦み成分のモルデシンには胃を丈夫にし、食欲を増進させる。

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。

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。

8月31日は「野菜の日」です。さまざまな野菜に興味をもち、季節の旬の野菜をおいしくいただきましょう。