



暑さに負けない食事をしよう

7月になり、暑さもいよいよ厳しくなります。夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

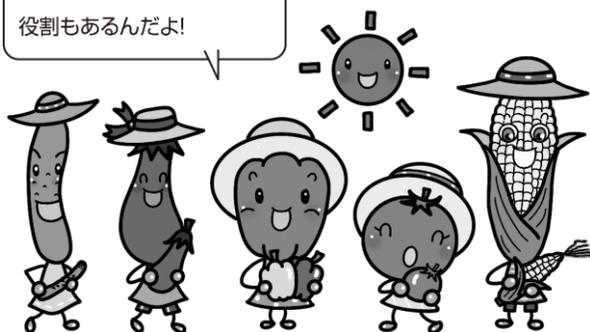


冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



★なぞ解きチャレンジ★【問題編】



今回の問題は、「夏に咲く野菜の花当てクイズ」です。上の8つの花は、それぞれ何の野菜の花でしょうか?給食にもたくさん登場してきますよ。

答え:①トマト:②きゅうり:③かぼちゃ:④オクラ:⑤ピーマン:⑥ごぼう:⑦とうもろこし:⑧なす



6月に使用した主な食材産地をお知らせいたします。

- 玉ねぎ: 淡路島
- にんじん: 千葉県
- じゃが芋: 鹿児島県
- 大根: 千葉県
- 長ネギ: 千葉県
- 小松菜: 東京都
- 生姜: 高知県
- にんにく: 青森県
- キャベツ: 練馬区
- セロリ: 静岡県
- さつま芋: 茨城県
- アスパラガス: 北海道
- きゅうり: 群馬県
- 白菜: 茨城県
- ぶなしめじ: 長野県
- いんげん: 沖縄県
- えのきたけ: 長野県
- そらまめ: 新潟県
- チンゲンサイ: 茨城県
- にら: 栃木県
- 赤パプリカ: 茨城県
- もやし: 栃木県
- 冷凍みかん: 和歌山県
- ごぼう: 青森県
- かぼちゃ: 沖縄県
- 青ピーマン: 栃木県
- れんこん: 茨城県
- 金目鯛: アラスカ
- ししゃも: ルウエー
- さわら: 韓国
- まあじ: 長崎県
- さけ: ロシア
- 鶏卵: 栃木県

<牛乳産地>

5月実績:

東京都・群馬県・栃木県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・福島県・北海道

7月予定:

東京都・群馬県・栃木県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・福島県・北海道