

8月 給食だより



今月の給食目標

「暑さに負けない

食事をしよう」

毎日暑い日が続いています。夏ばてしている人はいませんか？夏ばての防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。

好ききらいなく食べて、夜はしっかり寝て休み、夏を元気に過ごしましょう。

夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

1 冷たいものばかり好んで食べている。



2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。



3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。



4 休み中は牛乳を飲むのもお休みしている。



5 涼しい部屋の中で一日中過ごしている。



6 夜ふかしすることが多い。



○が4~6個

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとって良い生活リズムをつくりましょう。

○が1~3個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容、食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょう。

○が0^個の人

とてもいいです！この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜！

8月31日は「野菜の日」です。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに、野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体に良い働きをするものがたくさん発見されています。特に夏に旬を迎える夏野菜は種類も豊富です。

かぼちゃ

カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。

ゴーヤー

ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。

パプリカ・ピーマン

ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。



トマト

真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。

モロヘイヤ

ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。

とうもろこし

胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんばく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。