

# 食育たより 7月 8月

## ～フィリソシンカ～

北谷町立学校給食センター  
 〒904-0103  
 北谷町字桑江566番地1  
 TEL 936-3269  
 FAX 936-6896  
 学校栄養職員 伊佐 祐希  
 学校栄養職員 知念 一乃

### 夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？  
 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

### 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

**朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる**

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

**旬の野菜や果物を食べる**

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

**冷たいものをとりすぎない**

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

**おやつはダラダラ食べない**

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

### 食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



### 夏の疲れを回復するには？

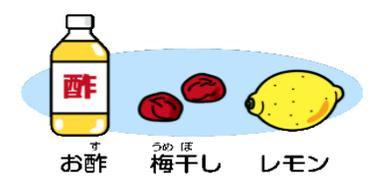
糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。



### 薬味たっぷりがおすすめ!



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



☆給食目標☆  
 楽しく食事をしよう  
 ☆栄養目標☆  
 暑さに負けない  
 食事をしよう

### 夏野菜レンジャー参上



夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう!

**県産品奨励月間**

7月は「県産品奨励月間」です。沖縄でとれる野菜やくだもの、お肉やお魚、海藻、牛乳など給食でも使用していきます。おいしい「ウチナーむん」をぜひ味わってくださいね。



6月から各小学校と連携し、食育授業に取り組んでいます。「食べることは生きること」を基本に、子どもたちの生きる力を育みます。

調理員さんは、暑い中頑張って給食を作っています。ぜひ残さず食べましょう☆

