

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。

☆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



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。



薬味たっぷりがおすすめ!

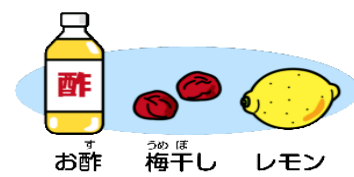


そうめん、そば、冷ややっこなど

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。

ビタミンB1を多く含む食品例



酢、お酢、梅干し、レモン

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☆

