



# 給食だより



# 7月号

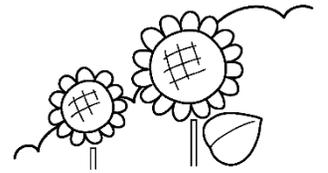
〈毎月19日は食育の日〉 〈早寝早起き朝ごはん〉

指宿学校給食センター

いよいよ7月、本格的な夏がやってきます。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。



## 夏の食事のポイント8カ条



夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

**な**



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

**つ**



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

**や**



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

**す**



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

**み**



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

**の**



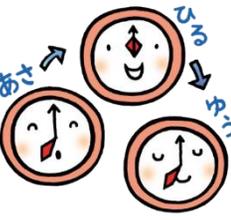
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

**しょく**



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

**じ**

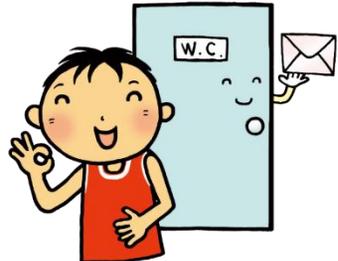


時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がない生活リズムをつくりません。

**ちゅうい 注意していますか？**

**からだ 体からの** **たよ 便り**

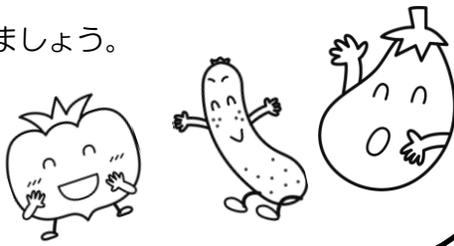
私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からの便り」です。毎日、すっきりよいうちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかり食べ、体もよく動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲み過ぎたり、食べ過ぎたりするとおなかをこわし、軟らかくいやなおいのうちが出やすくなります。また水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。



**夏野菜・香味野菜を活用**

夏になると、なす・きゅうり・トマト・さやいんげん・オクラなど様々な夏野菜がお店に並びます。夏野菜は水分がたっぷり含まれているので『食べる水分補給』ができます。

また、しそやみょうが・にんにくなどの香味野菜は、味にアクセントをつけることができるので料理に刻んで添えてみたり、隠し味に使うなどして食欲を向上させましょう。



**「指宿旬野菜の日」7月12日**

**使用する野菜・・・オクラ**

今月の旬野菜は、夏野菜でも有名な『オクラ』です。この日のメニューは、“オクラのドレッシング和え”です。実際のオクラの大きさを知ってもらうため、カットせずにそのままボイルし、丸ごと出します。南国指宿のオクラは、太陽をいっぱい浴びた、夏バテ知らずの強い味方です。

【どんな栄養があるのかな？】

オクラは、おもに体の調子を整える働きがあります。特にネバネバの素は、食物繊維です。血液をサラサラにしたり、胃腸を保護したり、疲労回復の働きがあります。

【うぶ毛の処理方法】

うぶ毛がびっしり生えているものが新鮮ですが、うぶ毛が気になるときは、まな板の上で塩もみして取るとよいです。

