

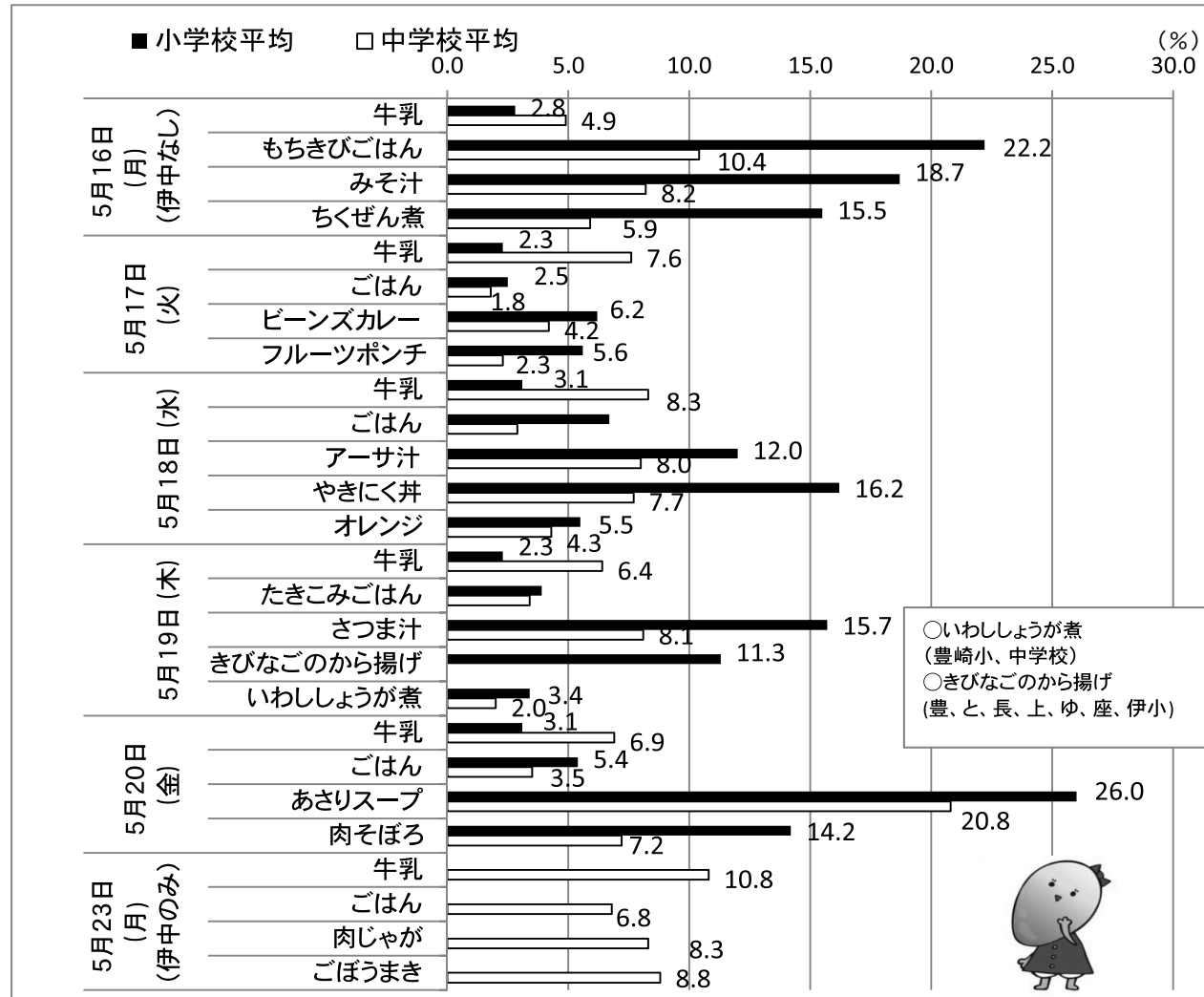
給食だより



夏には、夏野菜！

待ちに待った夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜更かしをしたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりおやつを食べ過ぎたりと食生活が乱れ生活リズムもくずれてしまいがちです。休みに入っても、今までと同じように早寝早起きをして、規則正しい生活をこころがけましょう。

残量調査の結果です（豊見城市内小中学校の平均） （期間：平成28年5月16日～23日）



○いwashioが煮 (豊崎小、中学校)
○きびなごのから揚げ (豊、と、長、上、ゆ、座、伊小)

- 牛乳の残量は学校によってばらつきがありますが、中学校の方が残量が多くなっていました。牛乳には骨や歯の成長に関わるカルシウムが豊富に含まれており、児童生徒の成長期にはとても大切な栄養素です。
- カレー等の洋食献立では残量が少なく、みそ汁、ちくぜん煮、やきにく丼、さつまい、あさりスープ等の野菜や海産物などを多く使用した献立は残量が多くなっています。
- おかずの摂取状況で鉄分や亜鉛などの微量栄養素の充足率が大きく変わります。成長期には心身の発達のため、バランスの良い食事が大切です。また、望ましい食習慣の形成のためにも、ご家庭でも好き嫌いをなく食べるようご指導よろしくお願致します。
- 特に、野菜を苦手としている子が多いようです。夏休みに一緒に料理を作ったり野菜を育てたりするなど、子どもとのコミュニケーションを深めながら、苦手な食べ物にも親しみを覚える機会づくりをお願い致します。
- 給食センターでも、多様な食材が食べ慣れるよう、献立の工夫や食育指導の充実に努めていきます。



夏は暑い日が続く、からだもバテ気味…こんなときこそ、夏野菜をしっかりと食べて元気にすごしましょう。野菜に含まれるビタミン類やミネラル、食物繊維をはじめとして、いろいろな、からだに良い働きをするものが発見され、注目されています。

ゴーヤ

ビタミンCがキャベツの2倍近く多く、苦味のもと「ククルピタシン」などが、活性酸素ができるのをおさえる抗酸化物質で、「夏バテ」を防ぎます。

トマト

太陽をいっぱい浴びた真っ赤なトマトの色は、「リコピン」というカロテンの種類です。リコピンには高い抗酸化作用があり、活性酸素を消す働きをするため、ガンや老化を予防し、免疫力をつけ「夏バテ」を防ぎます。

モロヘイヤ

ビタミンA・B群・Cがたくさんあり、特にβ-カロテンは、ほうれん草の2.5倍と多く、ビタミンB1とB2はからだを強くしたり、疲れをとります。また、ビタミンB6や葉酸も病気にかけにくくする免疫力を強くします。特に、刻むと出るヌルヌル成分の「ムチン」は胃の壁を守り、消化吸収を助け、「夏バテ」を防いだり、なおします。

かぼちゃ

赤・黄ピーマン

黄色やだいたい色のものは「β-カロテン」で、一部はビタミンAとして働き、抗酸化作用があり、「夏バテ」を防いだり、皮膚を美しく保ちます。

とうもろこし

とうもろこしの胚芽にはリノール酸やビタミンB1・B2・B6・Eが多く含まれ、たんぱく質と脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。特に、ゆでてもなくなりにくいビタミンB2はからだの成長とからだをつくる細胞が新しく生まれかわるのを助けます。

野菜にはまだわかっていない未知の成分が含まれています。野菜の中に含まれるもの同士が、おたがいに働きあって、よりよい力を出す効果が隠れているのです。ですから、いろいろな野菜を食べることによって野菜のすばらしい力が発揮されることを考え、1日350gの野菜（その内100gは緑黄色野菜）をしっかりと食べて、「夏に疲れたからだ」を早く「元気なからだ」に戻しましょう。

※活性酸素…からだの中に入った酸素からできるもので、血管を弱くして、ガンやいろいろな病気のもとになります。
※抗酸化物質…人間がもともと持っている物質で、特に色のこい野菜に多く含まれ、活性酸素を消してくれる働きがあります。

～水分の上手なとり方～

食事から

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいたときは、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル（塩分等）補給をしましょう。また、夏野菜（トマト・きゅうり・なす）すいか等は、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。

スポーツのときは

運動して大量の汗をかいたときは、頻りに水分補給することが大切です。たくさん汗をかいた後は、水分と同時にミネラルが失われている状態なので、少量のミネラルを含んだ飲み物で補給します。スポーツドリンクは、ジュース同様、糖分をとり過ぎるので、飲み過ぎに注意しましょう。

清涼飲料の飲み過ぎに注意

つい飲み過ぎてしまいがちな、ジュースなどの清涼飲料は、糖分をとり過ぎたり食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいので、水分補給には向いていません。普段の水分補給には無糖のお茶や麦茶、牛乳にしましょう。

1学期後半の給食開始は、8月30日(火)からです★