



給食だより



梅雨が明ければ、暑い夏も本格的になります。この時期は、体が疲れやすく食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るためにも、毎日の食事をきちんと食べましょう。体を動かさず、ただじっとしているだけでも汗が噴き出します。当然水分もほしくなり、ジュースや清涼飲料水に手がのびることが多くなります。清涼飲料水や炭酸飲料は、冷たくして飲むことが多く、あまり甘さを感じません。缶入りの清涼飲料水1本には、約スプーン5杯程度の砂糖が入っています。1本飲むと、ご飯を茶碗1杯食べたのと同じエネルギーを取ったことになり、おなかのすぐにくれてしまいます。水分補給には十分気をつけていきましょう。



☆夏を元気で過ごす 食生活3つのポイント

<肉・魚・大豆製品のどれかは毎日食べる>

夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかりと補うことが大切です。魚と肉は半々位の割合がよいです。

<夏野菜を毎日たっぷりと>

トマト・ピーマン・いんげん・オクラなどの旬の野菜を、サラダやソテー、スープなどに入れて、たっぷりと食べましょう。



夏が旬の野菜たち



ピーマン



きゅうり



とうもろこし



なすび



トマト



おくら

夏バテ予防になる夏野菜を食べよう

夏野菜の代表的なものにはかぼちゃ、なす、トマト、にらなどがありますね。

子どもには好まれない、なすやにらは植物油と相性が良いので、炒め物や揚げ物にすると、おいしく食べられます。

夏野菜の特徴

夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

夏野菜でピザを作ろう



材料・・・餃子の皮・ピーマン・玉ねぎ・コーン・なす・ピザ用チーズ
ピザソース

作り方・・・餃子の皮にピザソースを塗り、野菜はお好みで食べやすい大きさにカットし、餃子の上へのせ、チーズをのせて焼くだけ！！

厨房コラム

梅雨が明けて、いよいよ本格的な夏がやってきます！暑い日が続くと食欲もおとろえがちになります。1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。(*^_^*)

