

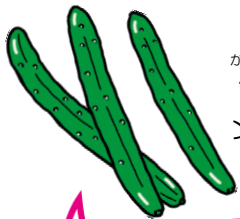


1学期もあとわずかになりました。急に気温が高くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症など体調を崩しやすく、注意が必要です。食欲がわきにくい季節ですが、夏を乗り切るためには食事が重要です。朝ごはんをしっかり食べて登校し、こまめな水分補給を心がけましょう。

夏野菜を食べよう！

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりのよいものが食べたくりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、夏バテしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体の調子を整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。ここでは、夏を元気に乗り切るためにおすすめの夏野菜と、給食での活用メニューを紹介합니다。夏野菜の特徴を知って、夏休み中の食事に役立ててください。

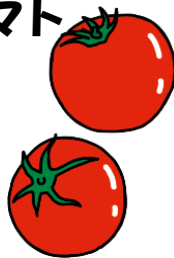
きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスを保ちます。

- 5日：きゅうりとキャベツの中華あえ
- 7日：カラフルサラダ
- 11日：浅漬け
- 13日：春雨サラダ
- 15日：グリーンサラダ

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うま味成分も多い野菜です。

- 6日：夏野菜カレー
- 14日：夏野菜のミネストローネ

なす



油との相性がよく、炒めたり揚げたりすることでさらにおいしくなります。

- 6日：夏野菜カレー
- 13日：マーボーなす豆腐
- 14日：夏野菜のミネストローネ

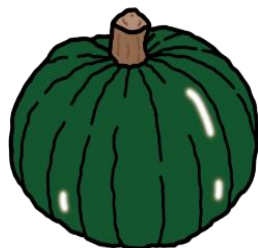
ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富です。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養が豊富になります。

- 6日：夏野菜カレー
- 13日：マーボーなす豆腐

かぼちゃ



ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが豊富な栄養満点の野菜です。

- 6日：夏野菜カレー

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ね備えています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1も多く、甘いものを取りすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

- 11日：生揚げとじゃがいもの煮物
- 15日：グリーンサラダ

夏休みの食生活について考えよう!



R4.11.3 で川島町は 50 周年!

な **何でも食べて夏バテ知らず**

1日30品目を目標に赤・黄・緑の食べ物を組み合わせて食べましょう。

や **夜食に気をつけよう**

夜ふかしをして、寝る直前に食べるのはやめましょう。

の **飲むなら麦茶か牛乳を**

清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。麦茶か水、栄養バランスのよい牛乳がおすすめです。

< **薬(サプリメント)を飲むより食べ物を**

まずは1日3回の食事をバランスよくしっかり食べるよう心がけましょう。

す **好き嫌いをなくそう**

食事や食べ物を作った人へ感謝の気持ちを持ち、嫌いなものでも一口食べてみましょう。

し **室内よりも外で運動**

外で動く時は熱中症に、室内で過ごす時は冷房に注意しましょう。

つ **冷たいものはほどほどに**

冷たいものを取りすぎると、胃腸の働きが悪くなり、お腹をこわしやすくなります。

み **三日坊主に注意!**

生活のリズムが大切です。だらだらせず規則正しい生活を送りましょう。

よ **よくかんで食べよう**

麺類ばかりでなく、かみごたえのある食べ物も取り入れてよくかみましょう。

じ **時間を決めて1日3食**

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夜の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても「時間」と「量」を考えて食べましょう。

な ↓ つ ↓ や ↓ す ↓ み ↓ の ↓ し ↓ よ ↓ く ↓ く ↓

季節の行事「七夕」

7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の兩岸にある「ひこぼし：わし座のアルタイル」と「おりひめ：こと座のベガ」が、1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。笹竹を立て、短冊に願い事を書いて飾り付けたり、「そうめん」を食べたりします。

7月7日の給食は、星型のトッポギが入った「七夕オニオンスープ」や「星型ハンバーグ」など、星をたくさん使った献立です。給食で行事を楽しみましょう。

