

# 給食だより



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。

夏は暑さで疲れやすく、食欲がなくなってしまうこともあります。規則正しい生活と適度な運動、そして1日3回の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、健康に気を付けて生活しましょう。

また、感染症や食中毒予防のためにも、引き続きしっかりと手洗いを行っていきましょう。

## 今月の給食目標

## 夏の栄養と食生活について考えましょう

### 夏を元気に過ごす食生活 3つのポイント

#### <食欲をそそる工夫>

##### ・酸味を使ってさっぱり料理

レモン汁の利用：てんぷらの天つゆ、冷たいスープ、おひたしなど

酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど

##### ・冷たくして

スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を取り入れる。

##### ・香りでアクセントをつける

香りの野菜を加えて味にポイントをつける。(生姜、みょうが、しそなど)

#### <魚・肉・大豆製品のどれかは毎日食べる>

夏バテしないためには、良質なたんぱく質をしっかりと補うことです。

魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。

なお、魚と肉は半々くらいの割合が理想的です。

#### <夏野菜を毎食たっぷり>

トマト、ピーマン、いんげん、オクラなど旬の野菜を食べましょう。なお、カロテンの吸収をよくして、たくさん量を食べるには、油を使用しているドレッシングでサラダにしたり、炒めたりするとよいです。

## 塩竈市学校給食栄養士会コラム

### 夏休みを元気に過ごすための食生活のポイント

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みです。暑い夏を乗り切るためにも、以下のことに気をつけて、夏休みを有意義に過ごしましょう。

#### しっかり食べよう朝ごはん！

朝食は1日を元気にスタートするためのエネルギー源です。夏休みだからといって、遅く起きるのではなく、学校がある日と同じくらいの時間帯に朝ごはんを食べられるよう、生活リズムを整えましょう。



#### 夏野菜を食べよう！

夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。体を冷やす効果があります。



#### めん料理は具たくさんに！

暑い夏はサラッと食べやすいめん料理を食べる機会が増えるかと思います。めんだけでは、栄養が偏ってしまいます。めん料理には、肉や野菜、きのこなどを加え、具たくさんにして、栄養バランスが整うようにしましょう。



#### こまめに水分補給をしよう！

夏は汗をかくことで、体の水分が失われやすくなります。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水やお茶、塩分等のミネラルを含んだ飲料を飲んで水分を補給しましょう。

