

食育だより

7月

給食室
令和3年7月

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



めん料理は 具たくさんにしよう



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。

夏バテ予防には「ビタミンB1」

夏バテ特有の疲労感やだるさは、「ビタミンB1」が不足することで起こります。ビタミンB群は水に溶けるため、汗や尿と一緒に排出されてしまいます。このため、汗をたくさんかく季節に特に不足しやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食べ物

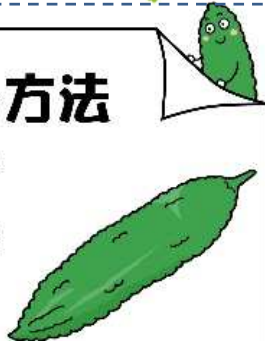


旬の野菜

苦手な野菜 No.1!?

ゴーヤの苦みを抑える方法

ゴーヤの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかりと取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。

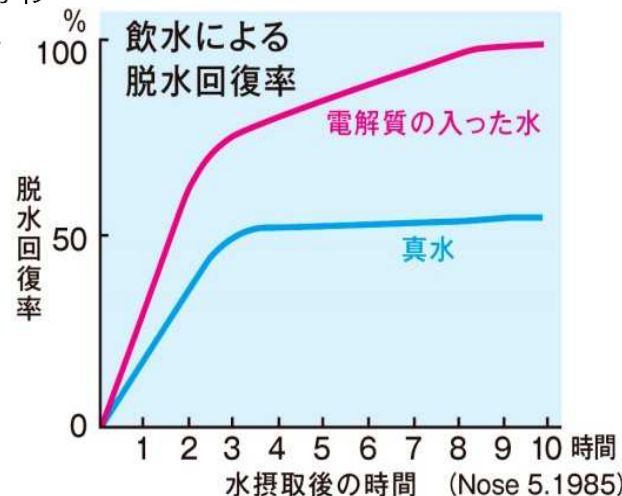


水分補給は何を飲む？

水分補給で

熱中症予防

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



脱水症になったら水よりスポーツドリンク！

真水を飲むと、血液の浸透圧が下がり、あるレベルまでいくと体が受けつけなくなると考えられています。冷や汗が出たり、喉が渇かなくなったら、脱水症の危険信号です。

Q.

野菜ジュースは野菜の代わりになる？



A.

野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。



7月7日は七夕

七夕は「五節句」のひとつで、中国の伝説と日本の収穫祭などの風習が混ざり、現代のような七夕となりました。

七夕にはそうめんを食べる習慣があります。そうめんは、流れる様子が「天の川」を連想させることや、織姫の紡ぐ糸に例えられたことから、七夕にちなんだ食べ物と言われるようになりました。

