



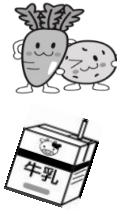
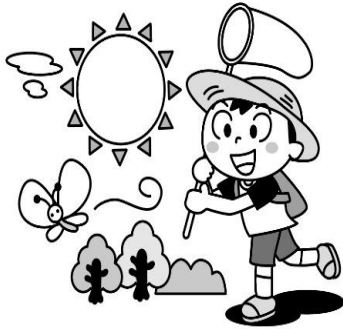
# 7月食育たより

令和元年 7月号

鎌ヶ沢町立学校給食センター

## 暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



しゅんぎく	オクラ	たけのこ	ほうれんそう	しいたけ
えだまめ	しょうが	さやいんげん	モロヘイヤ	ししとう
さつまいも	とうもろこし	キャベツ	ブロッコリー	れんこん
みずな	みょうが	こまつな	きゅうり	なす
もやし	しそ	はくさい	にんじん	だいこん
かぶ	ピーマン	ねぎ	かぼちゃ	トマト

## みどりクイズ

左の表の中で、夏の旬の野菜に色をぬってみよう。どんなひらがなできたかな？  
「旬」というのは、一年の中で一番おいしくて栄養のある時期のことをいうんだよ。



ヒント：夏の「Oいよう」の光をたっぷり浴びた夏野菜を食べよう!

**★適度な運動**  
ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

**★しつかり睡眠**  
早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

**★バランスのよい食事**  
量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

**★こまめな水分補給**  
基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

暑さに打ち勝ちポイント

## 後片付けは感謝の心を映す鏡

☆☆「ピカピカ返し」を心がけよう☆☆

きれいだねのバット



食器はきちんと重ね、向きをそろえて返そう!

トレイなどにストロー袋など、ごみがついていないか確認しよう!

## 7月に使われている夏野菜のつづやき

**とうもろこし**  
主食として食べる国もあるほど栄養豊富。胚芽部分にはビタミンや無機質がたっぷり。

**オクラ**  
ねばねば成分のムチンやペクチンは胃腸を守り、免疫力もアップする。

**かぼちゃ**  
「ビタミンE(ア、C、E)」が豊富。栄養は野菜の中でもトップクラス。

**なす**  
油をよく吸うので炒め物に。紫色のもとナスニンは、血管をきれいにする。

**みどりクイズ ことえ**
