

7月給食だより

栃本市マスコット
キャラクター
「とち介」



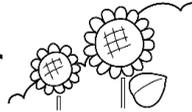
栃本市立西方小学校給食共同調理場

雨の日が続き、梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。どんよりとした天気にも気持ちも少し憂うつになりがちですが、子どもたちが楽しく登校できるように、おいしい給食の提供に努めたいと思います。

湿度が高く食欲が落ちるこの時期は、夏バテをしやすい時期でもあります。毎日の食事や生活のリズムに気を付けて、元気に夏休みを迎えましょう。



夏バテを防ぐ！ 3つの食事ポイント



- 1 偏った食事をしない 2 ビタミンB群、Cを多く 3 冷たいものを
食べすぎない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

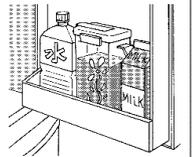
夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

冷蔵庫に常備する 飲み物について



日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。



★夏野菜を食べよう★

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の食べ物は不思議とその季節のからだに必要な栄養素がたっぷりと詰まっています。ぜひ毎日の食卓で取り入れたいものです。

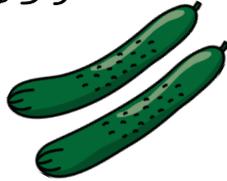


トマト



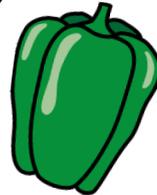
夏の紫外線や暑さのストレスによるダメージは、トマトを食べてからだの内側からケアしましょう。トマトに豊富に含まれるリコピンは、日焼けした肌のできるシミやシワを予防してくれる効果があります。

きゅうり



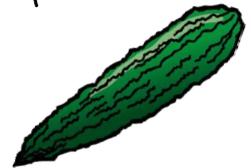
きゅうりは、汗をかくと不足しやすいカリウムを補ってくれます。水分も多く含み、食べると体温を下げてくれます。サラダや酢の物、冷や汁などで食べて、夏の暑さを乗り切りましょう。

ピーマン



ピーマンに含まれるビタミンCは、レモン1個分の量に匹敵します。美肌効果があり、日焼け対策におすすめの夏野菜です。また、ピーマンのビタミンCは、夏風邪予防にも効果的で、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

ゴーヤ



夏を代表する野菜のゴーヤは、暑さに負けないからだづくりに欠かせません。疲労回復や夏バテ防止、むくみ解消に役立ちます。独特の苦みは、食欲を増進させる作用があります。塩もみしたり、油を使ったりすると苦みが和らぎます。

七夕

★7/7は七夕です★

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機(はた)を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛(けんぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

