

7月給食だより



栃木市マスコット
キャラクター
「とち介」
栃木市立西方小学校
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。季節の移り変わりを感じながら、子どもたちは毎日元気に過ごしています。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。

7月はいよいよ夏休みが始まります。楽しい計画もたくさんあるかなと思います。せっかくの機会に体調を崩してしまわないように、規則正しい生活を心がけましょう。



夏バテを防ぐ食事のポイント!



① 偏った食事をしない



暑さで食欲が落ちると、あっさりした食事ばかりになりがちです。体の調子を整える栄養素や、体をつくるたんぱく質などが不足して、体調が悪化する原因にもなります。

特定のものだけを食べるのではなく、いろいろな食材を食べて栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

② ビタミンB群とCを多くとる



夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバー、玄米、うなぎなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。ビタミンB群は、糖質や脂質の代謝に関与しています。また、ビタミンCは、疲労回復効果や抗酸化作用でストレスから体を守る効果などがあります。

夏が旬の食材には、暑い夏に必要な栄養が豊富に含まれています。積極的に食べるようにしましょう。

③ 冷たいものを食べすぎない



ついつい冷たいアイスやゼリーなどを食べたくなりますが、冷たい食べ物ばかり食べていると、胃腸に負担がかかります。食欲の低下や、消化不良の原因にもなります。血流を良くし、胃腸の負担を減らすためにも、温かいものを食べるのがおすすめです。

夏野菜を食べよう!



夏野菜には、体の熱を冷ます栄養素や、疲労回復に効果のある栄養素が多く含まれています。旬の夏野菜を食べて、暑い季節を元気に過ごしましょう!

簡単おすすめ料理! 「夏野菜の重ね煮」

材料

- ・トマト 2個 ・ピーマン 3個
- ・ズッキーニ 1本 ・ナス 2本
- ・玉ねぎ 1個 ・その他好みの野菜
- ・塩 適量 ※鍋の大きさと材料の量を調節

野菜本来のうま味を味わえる料理です!

塩加減をみて、完成後にコンソメを入れても◎

1. トマトは輪切り、玉ねぎはうす切り、その他の野菜は、乱切り(分厚いものは薄切り)にする。
2. 下からトマト、玉ねぎ、その他の野菜の順で、塩を振りながら層をつくるように鍋に重ねる。(蓋が閉まる程度まで)
3. 蓋をして、弱火で15分、その後極弱火で20分煮る。