

# 食育たより

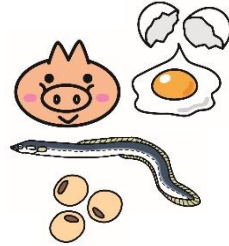
令和4年7月20日(水)  
京丹後市立 久美浜中学校  
(作成: 栄養教諭 蒲田爽也)



(出典: 厚生労働省 HP より)

さあ、いよいよ各部活動で夏季大会が始まります。日ごろの練習の成果を十分発揮し悔いが残らないようにがんばりましょう。夏休みになると、どうしても生活リズムも乱れがちになります。すると食事もしっかり食べられなくなり、悪循環のすえ『夏バテ』になってしまいます。次のことに気をつけて、夏バテ知らずの**夏休み**を過ごしましょう。

## 暑さに負けない食生活



### な ンといっても **ビタミンB群**

暑い夏にはたくさんのエネルギーを使います。糖分や脂肪からエネルギーをつくる時にビタミンB<sub>1</sub>とビタミンB<sub>2</sub>が必要です。食欲がなくなるとどうしてもビタミンB群が不足しがちになります。すると、更にエネルギー不足がすすみ、元気が出ません。

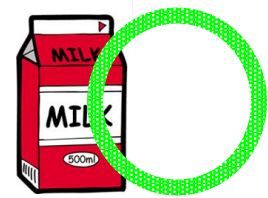
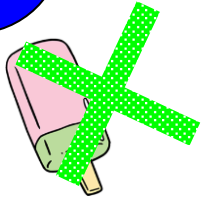
### つ るつるそうめん **おかず** を添えて!!

暑いからといって、食事があっさりした麺類にかたよると、たんぱく質やビタミン類が不足します。おかずを添えて食べるようにしましょう。



### や めよう、**冷たいおやつ** の食べすぎ、飲みすぎ!!

夏はたくさんの汗をかくので、水分の補給が大事です。つい冷たいジュースやアイスに手がでます。冷たいジュースやアイスはあまり甘さを感じませんが、実はかなり糖分を含んでいます。飲みすぎや食べ過ぎに注意しましょう。



### す ききらいをなくそう!!

給食では嫌いなものもがんばって食べている人が多いと思います。家庭では給食以上に嫌いなものは食べないことが多いものです。

この夏休みには、がんばって『好き嫌い』を克服しましょう!!  
特に夏野菜をたっぷり食べましょう。



### み ンなで食べよう **朝ごはん** たっぷり食べよう!

早起きして、家族そろって朝ごはんを食べましょう。食事の準備を手伝えさらにいいですね。

## 久美浜中の給食は...

1週間に1回程度手作りゼリーや果物などのデザートがつきます。

ほぼ毎日、ご飯食です。丹後産コシヒカリを炊いています。19日の「食育の日」を含む1週間は久美浜町産の特別栽培米を使用します。



地元久美浜産の「ヒラヤミルク」です。カルシウムたっぷりでおいしい牛乳です。

基本は、一汁二菜です。「旬」「久美浜町産」の食材にこだわるとともに栄養バランスや料理法も考えて献立を立てています。

## 給食室メンバーです!



### 給食調理員

足立 ひとみ (主任)  
中西 美和子 富田 春香  
上田 有紗 三鍋 恭子  
山本 勤子 金安 佳子  
岡野 広子

(京丹後市総合サービス)

みんなで力を合わせて約250食の美味しい給食を作ります。

### 栄養教諭

蒲田 爽也

### 夏のお弁当の注意点!

- 材料は加熱する
- 酸味(酢・梅干し)を利用する
- 野菜は水分を拭き取る
- 冷ましてから詰める
- 保管する温度、湿度をチェック(保冷剤を利用、風通しの良い所を)



## 【食べ物コラム〜ドレッシングの日編〜】

8月31日は「や(8) さ(3) い(1)」(野菜)と読む語呂合わせから「野菜の日」に制定されています。そして、カレンダーで「野菜の日」の上に来る日ということで、8月24日を野菜にかけて使うことの多い「ドレッシングの日」に制定されています。

ドレッシングの日は8月後半と言ってもまだまだ暑く、食欲が低下しやすい時期です。ドレッシングを使ったサッパリしたサラダを食べて健康を維持していただきたいと思います。ドレッシングやマヨネーズのかけすぎはもちろんよくありません。しかし、トマト・きゅうり・ナスなどの夏野菜からはリコピン・ナスニンなど紫外線からの刺激を抑える抗酸化作用のある成分や、何よりも多くの水分を摂取できます。「食べない」より「食べれる」を目指して、サラダ・炒め物・カレーなど夏バテ防止のため、ご家庭でも夏野菜をたくさん出していただければと思います。



年 組 氏名 ( )

★給食の感想など、担任の先生を通じて栄養教諭まで知らせてください★  
(給食への意見や要望、他に知りたいレシピ、夏の弁当作り、夏の食生活の注意など、ぜひお聞かせください。)

