

7月 給食たより

令和6年7月
大山崎町立大山崎中学校

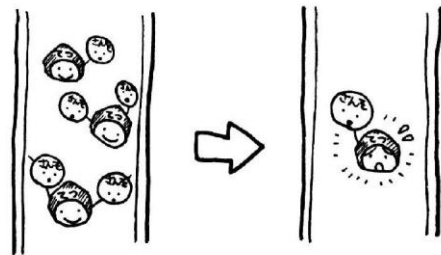


梅雨が明けると、いよいよ夏本番。急激な暑さから食欲が落ちたり、夏休みで生活が不規則になったりしがちです。そんな時に気をつけたいのが貧血です。貧血は朝食抜きや、外食・インスタント食品の摂りすぎ、無理なダイエットなど、食生活が原因で起こることが多いです。

貧血ってなあに？

貧血とは、鉄がからだの中で少なくなる状態です。からだの中で鉄は血液にたくさんあります。血液の中の鉄は、からだ中に酸素を運んでいます。つまり、貧血になると、からだの中の酸素も不足してしまいます。

(注) 朝礼などで倒れたり、立ったときにおこる貧血は「脳貧血」です。鉄分が不足しておこる貧血とは違います。

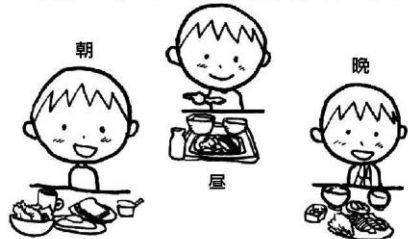


貧血になると…



貧血にならないために

1日3食、バランスのとれた食事をしましょう



たんぱく質を十分にとりましょう



鉄分を多く含んだ食品をたくさんとりましょう



野菜や果物をたくさん食べましょう



夏の健康を守る夏野菜

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです、たっぷりの水分、ビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維が含まれています。また、体に良い働きをする野菜特有の機能性成分なども発見され、注目を集めています。7月の献立には、夏野菜をたくさん取り入れました。しっかり食べて、暑い夏を健康に過ごしましょう。



ナス

油をよく吸うので、炒め物にするとおいしいです。紫色の色素「ナスニン」は、血管をきれいにする働きがあります。

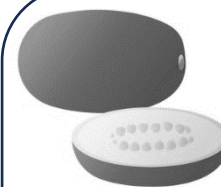
＊7月2日なすのミートグラタン
7月12日マーボーなすに使用します



トマト

赤い色素の「リコピン」は抗酸化作用がとて強く、血流をよくする、肥満を防ぐ、目の機能向上など、たくさんの働きがあります。

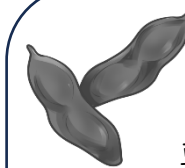
＊7月2日なすのミートグラタン
に使用します



冬瓜

丸ごと冷暗所に置いておくと冬まで持つことから「冬の瓜」と呼ばれるようになりました。水分とカリウムが豊富で、体の水分量の調節をしてくれます。

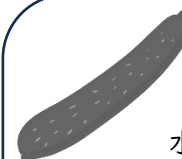
＊7月3日冬瓜のそばろ汁に使用します



枝豆

豆と野菜の良い所を兼ね備えています。ビタミン B1・B2 が豊富で、疲労回復やスタミナ不足の解消に効果があります。

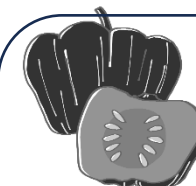
＊7月3日枝豆ごはんを使用します



きゅうり

水分がとて多く、カリウムやビタミンも含まれているため、食べるだけで熱中症の予防ができます。

＊7月10日きゅうりの生姜炒めに使用します



かぼちゃ

ビタミン A、B1、B2 などが多く含まれており、代謝のサポートをするため疲労回復に効果的です。鉄分も含んでいるため貧血の予防にもなります。

＊7月11日みそ汁に使用します