

食育だより

令和7年度7月号

毎月19日は食育の日

発行元 学校給食センター

HPはこちら



Instagramはこちら



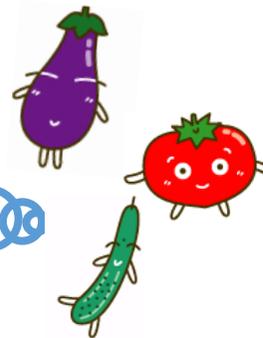
@SANYO_ONODA.KYUSHOKU



梅雨が明けると夏本番です。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺類だけですませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回のバランスの良い食事やこまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

夏野菜を食べよう！

夏野菜には、夏の強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれる栄養素がたくさん含まれています。夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう！



夏を元気に過ごす食生活のポイント

①朝ごはんをしっかり食べましょう

ごはんたんぱく質をプラス！

朝ごはんは1日を元気にスタートさせるための大切なエネルギー源です。朝ごはんを抜くと、体も脳も目覚めず体調を崩しやすくなります。

夏野菜は体を冷やしてくれる効果もあります！

②旬の夏野菜を食べましょう

詳しくは右側をご覧ください！

③こまめに水分をとりましょう

普段は水や麦茶をこまめに飲みましょう。運動等で汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分と一緒にとるようにしましょう。

ジュースは糖分が多いため飲みすぎ注意です！

のどが渇いてからでは、脱水症状になっている可能性があるため、のどが渇く前に水分をとるようにしましょう。

しっかり水分補給をして、この夏を乗り切りましょう！

給食センターの見学に来られました！

6月13日(金)に民生児童委員協議会第2地区の方々、6月19日(木)に高千帆地域交流センター教養講座の方々が見学試食会を実施しました。見学窓から調理の様子の見学や実際の器具を持つ体験、学校給食や市の食育についての講話を行いました。

「民生児童委員協議会」

「高千帆地域交流センター教養講座」

こんなに重たい食缶を子ども達だけで運んでいるんですね。

安全・衛生管理の徹底ぶりに感心しました。

トマト



トマトには抗酸化作用の強いリコピンが多く含まれており、血管や皮膚の健康を守ってくれます。

給食では7月8日の夏野菜カレーに登場！

枝豆



枝豆は、大豆を未成熟のうちに収穫したもので、たんぱく質やビタミンB1、B2、食物繊維など体に良い働きをする栄養が多く含まれています。

給食では7月8日の夏野菜カレーに登場！

オクラ



オクラの特徴であるネバネバのもとには、ペクチンなどの食物繊維です。ペクチンには、整腸作用があります。

給食では7月7日の七夕とうめん汁に登場！

ナス



ナスの紫色のもとであるナスニンには、抗酸化作用があり、免疫力の向上に効果があります。

給食では7月8日の夏野菜カレーに登場！

7月17日のなすのどぼろめめに登場！

ゴーヤ



苦み物質であるモルデシンが、胃腸を刺激して消化液の分泌を促し、食べ物の消化吸収を助けます。

給食では7月2日のゴーヤチャンプルーに登場！

カボチャ



βカロテンが多く含まれており、免疫力を高め、他の栄養素の働きを補助する作用を担います。

給食では7月8日の夏野菜カレーに登場！

～日本味めぐり献立～



7月2日～4日の3日間は、九州地方・沖縄県・北海道の郷土料理や特産品を使った献立でした。子どもたちが給食で他県の郷土料理や特産物を知り、知識を深めることができるように、企画しました。(※下線の献立がその県にちなんだ献立や特産品です。)

沖縄県の料理

7月2日(水)

- ・黒糖パン 牛乳
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・もずくスープ
- ・シークワサーゼリー



北海道の料理

7月3日(木)

- ・ごはん 牛乳
- ・豚丼の具
- ・どさんこ汁



長崎県の料理

7月4日(金)

- ・米粉パン 牛乳
- ・りんごジャム
- ・皿うどん
- ・皿うどんの具
- ・もやしサラダ

