

7月 食育だより

2019年（令和元年）
7月2日
福山市立能登原小学校

暑さが厳しくなってきました。もうすぐ夏休みです。夏休みは、不規則な生活になりがちです。早ね・早おき・朝ごはんのリズムをつくり、元気にすごしましょう！

給食目標 バランスよくたべよう

ごはんは、和・洋・中どのおかずとも相性がよいので、はば広く食材をとり入れることができます。主食をごはんにする、栄養バランスがとりやすいです。献立をたてる時は、主食に対しておかずを主菜、副菜というように考えれば、バランスがよくなります。

主食: ごはんやパンなど
主菜: 肉・魚・卵・大豆製品 など
副菜: 野菜を中心としたもの
汁物: 不足した栄養素、水分を補う



のみすぎ注意！ペットボトル入り清涼飲料

汗をかいたときの水分補給は、大切です。しかし、ジュースや清涼飲料水の中には、たくさんの糖分や食品添加物を含んでいるものもあります。とりすぎると、やる気が出なくなったり、夏バテをしやすくなったり、ごはんが食べられなくなったりします。
1日のジュースやおやつでとれる砂糖の量は、約8gです。
飲みものは気をつけて選び、ジュース等を飲みすぎないようにしましょう！



☆夏野菜のパワー☆

夏が旬の野菜を紹介し、しっかり食べて、夏野菜のパワーをいただきます！



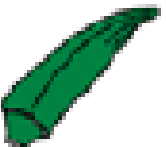
☆目にいい「むらさき」パワー☆

なすやブルーベリーに含まれている、紫色の色素はポリフェノールの一種で「アントシアニン」という色素成分です。ぶどうや赤しそに多く含まれていて、疲れ目に効果があるなど、目の機能を向上させる働きがあります。



☆トマトの赤色パワー☆

トマトの赤い色は「リコピン」という栄養素です。すぐれた抗酸化作用があり、老化の原因を抑制する働きなどがあります。



☆オクラの「ねばねば」パワー☆

ねばねばの成分は、ペクチン、ガラクトマンナン、アラバンといった食物繊維です。これらには整腸作用があります。また、カルシウム・鉄分などを多く含んでいるので、栄養価も高く、夏バテ予防としても適した食材です。



☆1日2個で「ビタミンC」補給☆

ピーマンにはカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは熱に弱いのですが、ピーマンは果肉が厚いため加熱しても損失しにくいです。また、免疫力を高め、かぜをひきにくくします。