

7月 給食だより

令和5年6月30日

高岡市立戸出西部小学校

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑さが厳しくなり、体も疲れやすくなります。こんなとき、食べ物の種類がかたよると体調を崩してしまいます。暑い夏に向けて、元気に過ごすことができるよう「バランスのとれた食事」を心がけましょう。



夏の健康づくりは食生活から！

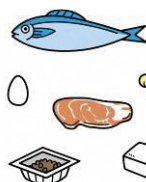
暑い日が続くこの時季は、体の機能も低下し、疲れやすくなったり、食欲がなくなったりします。しかし、しっかり食べないと暑い夏を乗りきる体力がつかえません。食生活から夏の健康づくりを始めましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう



脳にエネルギーが届き、頭がすっきりと目覚めます。また、体温が上がります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

たんぱく質をしっかりとりましょう



体をつくるもとになる食品の肉、たまご、魚、大豆製品等、たんぱく質を多く含む食品を多くとりましょう。

夏野菜を食べましょう



夏野菜は、カロテンやビタミンC等が豊富です。不足すると疲れやすくなるなど、体調不良の原因にもなります。

こまめに水分補給をしましょう



甘い飲み物で糖分をとり過ぎないようにお茶や水、牛乳を飲むようにしましょう。

栄養満点！夏野菜

夏を代表する野菜には、体に必要な栄養素が豊富に含まれています。しっかりと栄養をとり、暑さに負けない健康な体をつくりましょう。

かぼちゃ

食物繊維



食物繊維は、糖質の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑える効果があります。

ピーマン

ビタミン



ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強く、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

トマト

カロテン



目や皮ふ、消化器官等の粘膜の働きを活発にします。



パンサンスー

【材料（4人分）】

春雨・・・30g
きゅうり・・・100g
にんじん・・・25g
A { 酢・・・小さじ2
砂糖・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ2
ごま油・・・少々

【作り方】

- ① 春雨はゆでて、流水で冷やす。
- ② きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ③ にんじんを茹で、和えるまで冷やしておく。
- ④ Aの調味料を煮立て、冷ましておく。
- ⑤ 春雨、きゅうり、にんじんと④の調味料を合わせ、和える。
- ⑥ ごま油を加える。

パンは混ぜる、サンは数字の3、スーは糸という意味で糸のように切った3つの材料を混ぜ合わせた料理です。コーンを加えてもおいしく仕上がります。