

8月 給食だより

砂川市学校給食センター発行

夏バテしない食生活を!



猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかり取ることが基本ですが、暑さで食欲がわからない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

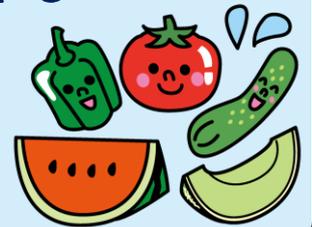
★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



★ 「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例



野菜を食べていますか？

8月31日は「⁸や³さい」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21（第二次）」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが進められています。料理にすると、小皿5皿分くらいに相当します。毎食1〜2皿を目標にして、野菜を積極的に食べましょう。さっぱりとした味わいで、暑い日におすすめの給食レシピをご紹介します。

「もやしと小松菜のナムル」

- ・もやし 100g
- ・人参 1/4本
- ・小松菜 1本

- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/4
- ・食塩 0.1g
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・いりごま 適量

A

- ① 人参は千切り、小松菜は2cmカットする。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ もやし、人参、小松菜を茹でる。
- ④ ③とAを和えて完成。

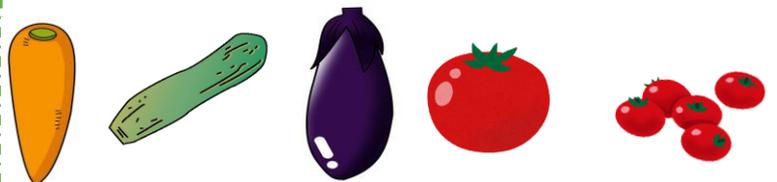
8月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用しています。
- 「トマト」は、砂川産を使用しています。
- 「ミニトマト」は、砂川、奈井江産を使用しています。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用しています。

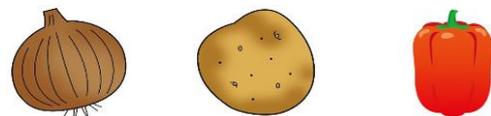
砂川産の米粉を使用する予定日

- ・29日 米粉クロワッサン

30日に使用する野菜です。



にんじん、ズッキーニ、 なす、 トマト、 ミニトマト



玉葱、 じゃがいも、 カラーピーマン

30日「じゃりんこ夏野菜カレー」です。砂川・奈井江産の野菜がたっぷりとはいっているカレーです。生産者の方々が一生懸命作って下さった野菜です。感謝の気持ちを込めていただきます。



給食訪問

給食センター職員と栄養教諭が各学校の給食時間に訪問させていただいています。子ども達からは、「苦手だけど一口は頑張って食べた！」「給食おいしい」など、嬉しい声が聞こえてきます。給食訪問の際は、もう一度食べたいメニューなど聞きながら交流をしています。子ども達からのリクエストメニューは、可能な限りこれからの給食に取り入れていきたいと思っておりますので楽しみに☆

8月の給食にでるリクエストがあったメニューです。

- ・冷凍みかん、チーズはんぺんフライ、プリン、ブロッコリーサラダ、ミニトマト