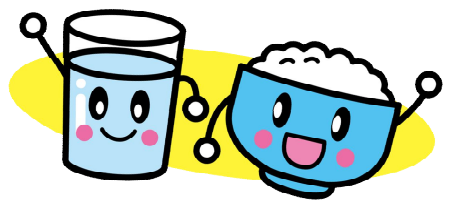


7月給食だよ

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

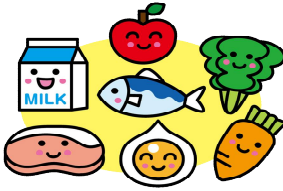
◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿にとり分けましょう。



◆冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が上がります。



春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話

～紫外線を浴びたことによる肌回復のための食材～

肌が老化する原因は大きく2つあると考えられています。

①加齢に伴う老化 ②紫外線による光老化

光老化とは、紫外線を浴びることで活性酵素が発生し、そばかすやシミが増加します。今回は、紫外線を浴びて活性酵素が増えたときの食事面での対策を紹介していきます！



抗酸化作用が期待される食材

★ポリフェノール★

- ブルーベリー（アントシアニン）
- 大豆（イソフラボン）
- チョコレート、ココア（カカオマスポリフェノール）
- 緑茶、紅茶（カテキン）
- コーヒー豆（クロロゲン酸）
- ごま（ゴマリグナン）



★カロテノイド★

- にんじん、ほうれん草（βカロテン）
- トマト（リコピン）
- 甲殻類（アスタキサンチン）



★イオウ化合物が含まれる食材★

- ブロッコリー（スルフォラファン）



季節のおたより

★七夕の行事食—そうめん—

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



世界の料理の日 中国 7月14日(月)

郷土料理の日 沖縄県 7月4日(金)

『油淋鶏』



今月の世界の料理は中国です。

今回は「油淋鶏」を給食にとりいれました。油淋鶏は中国の広東省が発祥の料理です。「油淋」とは、食材に油をかけながら揚げる調理法のことを意味します。油淋鶏は揚げた鶏肉に、ねぎなどの香味野菜と酢や醤油、砂糖などを混ぜた甘酸っぱいタレがかかっているのが特徴です。

中華料理を味わいましょう。



『ジューシーの具』



今月は沖縄県の郷土料理の「ジューシー」です。

「ジューシー」とは、沖縄の方言で「雑炊」や「炊き込みご飯」の総称です。本場の沖縄では、米と豚肉やかまぼこ、野菜やひじきなどを、醤油や酒、砂糖などで煮た豚肉の煮汁と一緒に炊き上げて作ります。

さらに、今回の給食に登場する「マーミナーウサチ」は、沖縄の方言でもやしとの和えもののことをいいます。汁物には、沖縄が生産量1位の冬瓜を入れたスープにしました。

沖縄の味を楽しみましょう。

