

7・8月

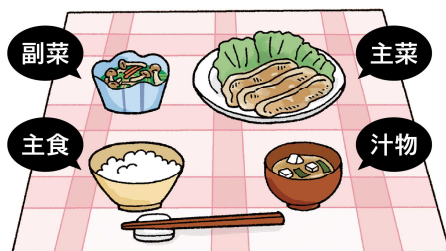
* 給食だより *



梅雨明けのたよりを聞くと、いよいよ本格的な夏です。気温や湿度も高くなり、夏バテや熱中症が心配な季節です。ビタミンやミネラルたっぷりの旬を迎える夏野菜・果物・魚を使ったり、香辛料を用いたりして食欲をそそる食事内容にするなど、しっかり食べて暑さを乗り切りましょう。また、こまめな水分補給も心がけましょう。



知っておきたい！献立の基本



献立を立てるときは、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

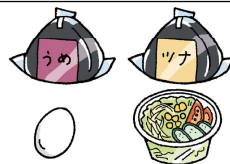
栄養バランスの良い食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスが整います。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。

コンビニで選ぶ食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。



栄養バランスを考えよう



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせてみましょう。

食品表示をチェックしよう



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶときの参考にしましょう。

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう



デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ



お肉じゃないのに、お肉みたいなの！「大豆ミート」 ＜大豆ミートって何？＞

大豆ミートは大豆から油分を絞り、熱や力を加えて乾燥させ、ひき肉のように細かくしたり、スライスしたりしたものです。

＜地球の未来を守る「サステナブル」な食品＞

家畜を育てるには、大量の水や餌となる穀物が必要ですが、大豆ミートはそれよりもずっと少ない資源で作ることができます。環境負荷を減らす「サステナブル（持続可能）」な食べ物としても期待されています。

＜高タンパク、低カロリーの栄養価＞

体を作るたんぱく質、お腹のお掃除屋さんと言われる食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンなど多く含んでいます。しかし、カロリーや脂質は低めです。ウエイトコントロールをしなければならぬスポーツ選手にもお勧めです。

＜進化するおいしさ＞

昔は大豆特有の香りが気になることもありましたが、今は技術が進み、食感も味もお肉そっくりに進化しています。8月27日のドライカレーは、大豆ミートとお肉と両方入れて作っています。

熱中症とは

熱中症は、気温や湿度が高いときや、激しいスポーツをしたときに、脱水や体温が高い状態になることで、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿のときや風がないときは、無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は、水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は、塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

