

8月食育たより



令和3年7月19日(月)
港区立高松中学校
校長 鋤持 利行
栄養士 島田 理香

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!



いよいよ夏休みが始まりますね。毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？ 夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB₁不足が挙げられます。ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB₁を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

夏バテ対策にオススメの食べ物

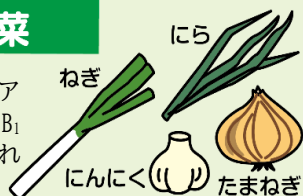


ビタミンB₁を多く含む食べ物



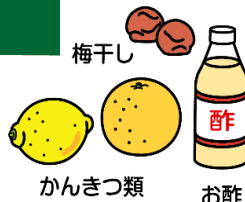
香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB₁の吸収を高めてくれます。



すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



夏が旬の野菜・果物

ビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



丈夫な骨をつくろう!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1~2杯飲みましょう。



カルシウムの吸収を促進する

ビタミンDの多い食べ物



骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物



カルシウムの多い食べ物



牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。



小松菜のおひたし



給食委員会&ガーデニング部による夏の食育活動



枝豆のさやむき

★活動日★

6月28日（月）



★活動内容★

品種は神奈川県産の「恋姫」です。新鮮なので色や香りが違います。給食委員やガーデニング部の生徒たちが朝早くに学校へ登校し、給食に出す枝豆（20kg）のさやをむきました。

とうもろこしの皮むき

★活動日★

7月8日（木）



★活動内容★

品種は東京都町田市産の「おおもの」です。甘くて大きいのが特徴です。給食委員やガーデニング部の生徒たちが朝早くに学校へ登校し、給食に出すとうもろこし（85本）の皮をむきました。

3年給食委員考案 旬の献立

★実施日★

7月6日（火）

★献立名★

冷やし中華 アスパラガスの肉巻き フルーツポンチ



★活動内容★

給食委員に所属する3年生6名が夏にぴったりの給食を考え、調理員さんが心を込めて作りました。一つ一つの料理に旬の食材が入っており、季節感はもちろんのこと、彩りや栄養価、調理方法等も工夫しました。また、献立イメージイラストを作成し、ランチルームに掲示しました。

