

給食だより



令和2年7月号
筑西市立下館学校給食センター



気温や湿度が上昇し、いよいよ夏本番です。暑さが厳しくなると、食欲が落ちて、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活習慣を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。



暑さに負けない体をつくろう



朝ご飯をしっかり食べよう

朝ご飯は「時間がない」「食欲がない」などの理由で欠食しがちですが、心と体を目覚めさせて、活動力を高めてくれる、とても大切な食事です。

夏バテを予防するためにも、朝ご飯をしっかり食べて栄養補給をしましょう。



冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎに注意しよう

暑いからと言って、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、胃腸に負担がかかり、消化吸収の能力が低下します。冷たい

アイスの食べ過ぎや、ジュースの飲み過ぎには気をつけましょう。



ビタミンB1を積極的にとろう

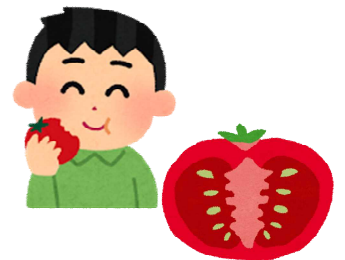
暑い日が続くと、どうしてもさっぱりとしたそうめんやアイスなどに手が伸びてしまいます。これらの主成分は糖質です。夏場は糖質の摂取が多くなりがちなので、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1の必要量が増えます。ビタミンB1が不足してしまうと、いくら糖質をとってもエネルギーにはならず、疲労物質がたまって疲れやすくなります。バランスのとれた食事を心がけましょう。

【ビタミンB1が豊富に含まれる食品】



旬の食材 「トマト」

「医者いらず」と言われるトマトには、リコピン、βカロテン、カリウムなど、豊富な栄養が含まれています。特に注目したいのは「リコピン」です。リコピンには悪玉コレステロールの酸化を抑制し、血流を改善する効果があるとされています。普段の食事に積極的に取り入れていきましょう。



食材産地調査（令和2年6月8日～6月 日）*実施献立の放射能検査結果は不検出です。

米	筑西市	小松菜	結城市	ねぎ	筑西市	たまねぎ	栃木県	もやし	栃木県
牛乳	茨城県	キャベツ	筑西市	きゅうり	桜川市	だいこん	青森県	しめじ	長野県
豚肉	茨城県	チンゲン菜	小美玉市	じゃがいも	水戸市	ごぼう	青森県	えのきたけ	福岡県
鶏肉	岩手県	にんにく	埼玉県	にんじん	古河市	青ピーマン	銚田市	まいたけ	新潟県