

給食だより



令和6年6月24日
西東京市立柳沢中学校

暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいます。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

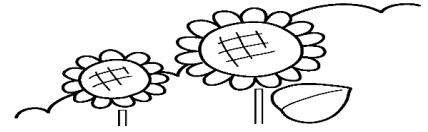
2 ビタミンB1とアリシンの組合せ

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を含む食品と、ニンニクやねぎ、にらなどアリシンを含む食品と一緒にとると効果的です。



3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



旬の食べ物は体に良い！

旬の食べ物はどのようにして体に良いのでしょうか。旬の時期に採れた野菜や果物は栄養価と生命力が高く、体調を整えてくれます。四季折々の野菜の特徴です。

- 春野菜：寒い冬を耐え抜いたため栄養をたっぷりと蓄えています。冬に蓄積された老廃物を排除してくれます。
- 秋野菜：ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏場の疲れをとり、冬に備えた体作りに役立ちます。
- 冬野菜：ビタミンC、カロテンが豊富で血行を促進して体を温め、免疫力を高め風邪予防の効果があります。

では、今が旬の
夏野菜の特徴は
???

●夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでおり、食べることにより体に水分を補い、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれます。また、カロテンやビタミンC、ビタミンEが多く含まれていて、紫外線から身を守ってくれます。

旬の野菜・果物を食べよう！



南フランスの家庭料理

【材料】「ラタトゥイユ」

なす	3本→2cm角
玉ねぎ	1個→2cm角
ズッキーニ	1本→2cm角
パプリカ	1個→2cm角
かぼちゃ	1/4個→2cm角
トマト	2個→湯むきして粗く刻む
ニンニク	1～3片→みじん切り (お好みで加減)
塩	小さじ1
コショウ	少々 (お好みで加減)
オリーブ油	大さじ4 + 1



【作り方】 冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいよ！！

- ① 鍋にオリーブ油大さじ4を熱し、なすを入れて薄く色づくまで炒める。
- ② オリーブ油大さじ1を足し、にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカ、かぼちゃの順に加え、そのつどしっかりと炒める。
- ③ トマトを加え、全体にしんなしたら塩コショウを加え、フタをして強めの弱火で15分くらい煮る。 冷蔵庫で3～4日保存可能

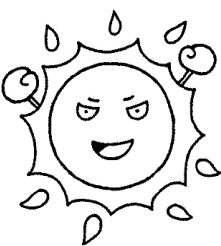
山形県の郷土料理

「だし」

- 【材料】
- | | | |
|------|-------------|---------------------------------|
| なす | 1本 | すべて
粗みじん切り
〔なすは水に
さらす〕 |
| きゅうり | 2本 | |
| みょうが | 1パック | |
| 大葉 | 1パック | |
| オクラ | 1パック→5mm輪切り | |
| めかぶ | 1パック | |
- 以上の全ての物を粘りが出るまで
混ぜ醤油(適宜)で調味！！
♥白いごはんにかけてたり、
そうめんに絡めて食べたり、
冷奴のトッピングにも！！

熱中症とは

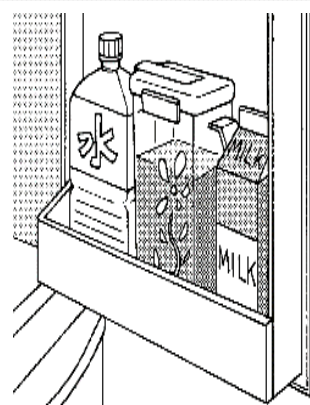
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどが乾いている時はすでに水分が不足しているといわれています。私達は体温が高くなると汗をかくことで熱を逃して調節します。水分は少しずつこまめにとりましょう。

冷蔵庫に常備する飲み物について



ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？ 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。