



7月 給食たより

平成29年7月10日
水上村学校給食センター

もうすぐ夏休みですね。夏休み中は、自由な時間が増え、生活リズムが崩れやすくなります。毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスのよい食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてほしいと思います。

● 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

主食 (主に炭水化物を多く含む食品)
ごはん、パン、めん

主菜 (主にたんぱく質を多く含む食品)
肉、魚、卵、大豆料理

副菜 (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)
野菜、いも、きのこ、海藻料理

毎日とりましょう
牛乳・乳製品、くだもの果物

★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

● 食欲がわかないときは…

香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用!



● こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。
★汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。



● お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように!
★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



● 食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう。 ※包丁や火を使うときは、大人の人と一緒に行ってください。

★野菜や果物は流水でよく洗い、土や汚れを落としましょう。

★料理をする前に、せっけんで手をきれいに洗いましょう。

★生肉や加熱が必要な魚は、中心までしっかり火を通しましょう。

★後片付けも忘れずに!



じゃがいもがとれました!

6月19日に岩野小学校の1・2年生が収穫した、じゃがいもを「じゃがいものそぼろ煮」にして給食で出しました。ほりたてのじゃがいもはほくほくとしておいしかったです。





こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材

ピーマン

ピーマンは、辛みのない唐辛子を品種改良して生まれた野菜です。フランス語で「唐辛子」を意味する「ピメント」から「ピーマン」と呼ばれるようになりました。

ピーマンには、ビタミンCがレモンより多く含まれています。その他ビタミンAや、がん細胞が増えるのを防ぐ物質も含んでいる、頼もしい夏野菜です。

そもそも緑色のピーマンは、未熟なので食べられないように防護しているため苦いと言われていいます。ピーマンを横に切ると細胞を壊してしまい、苦みが出るので、苦みをおさえたいときは縦に切る方がオススメです。

まいつき にちぜんご
 毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」
 では、旬の食材を紹介します。



☆ 旬 (品種により違います)

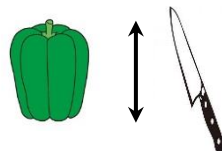
6月～9月

☆ 熊本県の主な産地は？

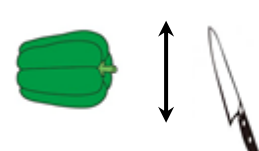
あそ かみましき
阿蘇・上益城

Q ピーマンは、どちらに切った方が苦くないでしょうか？

① たて



② よこ



①たて クイスのこたえ

