

7月給食だより

令和8年7月
天草市立栖本学校給食センター
文責：山岡

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑さが増してくるこの時期は食欲が低下してきます。また食事の偏りや冷たいもののとり過ぎは体調を崩す原因となります。夏を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。小まめな水分補給を心がけましょう。

夏の暑さに負けない食事!!

暑い夏を元気に乗り切るために必要な栄養素は、主にビタミン B1・ビタミン C・たんぱく質などがあげられます。また、にんにく・しょうが・しそなどの香味野菜や、カレー粉などの香辛料には、食欲を増加させる作用があります。

食事をきちんととろう!

暑いからといって、食事の回数が減ってしまうと栄養が不足してしまいます。朝・昼・夕の食事をバランスよくとることを心がけましょう。



冷たい物のとり過ぎには注意しよう!

冷たいものの食べ過ぎはお腹が冷えて「夏バテ」の原因になってしまいます。また、清涼飲料水には、砂糖がたくさん入っているため、飲み過ぎには注意しましょう。



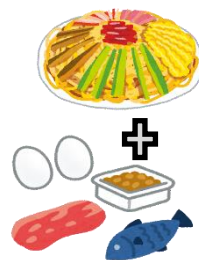
夏野菜をたくさん食べよう!

夏にとれる野菜や果物は、水分やビタミンがたくさん含まれています。汗をかいて失われた水分やビタミンを補ってくれたり、体の熱を外に出してくれたりするので、積極的にとりましょう。



たんぱく質もしっかりとろう!

肉・魚・卵・豆腐などに含まれているたんぱく質は体力や体を作るもとになります。麺類だけですませがちな食事にちょっとプラスしてみましょう。



栖本のおいしい食材が登場!!

栖本町の『とうもろこし』

6月3日の
給食に登場!

栖本町の生産者さんが作っているとうもろこしは、「甘くておいしい」と毎年好評です。松本さんはとうもろこしを37作られています。趣味で作られています、甘いとうもろこしできるように、肥料に油かすを入れたりするなどの工夫を

されてい
ました。



栖本町
松本 貞幸(さだゆき) さん ご夫婦

黄と白のとうもろこしを作られています
隣の列で作っているため、それぞれの花粉が飛び、少しずつ混ざってできあがるそうです。

そして、給食でみんなが食べるとうもろこしの皮むきを栖本小学校の1,2年生がしてくれました。「かたい!」や「ひげがたくさんある!」「黄色ばっかりだった!」とそれぞれ一生懸命むいてくれました。



栖本町の『玉ねぎ』

6月15日の
給食に登場!



栖本町
田中 誠さん



栖本小学校の校舎の横の畑で

とした
ださい

ました!他にもとうもろこしや新玉ねぎも作られているそうです。