

# 食は人を良くする

しよく

北中学校 食育だより



2021. 夏休み  
発行 栄養教諭 加藤

夏休みが始まります。いろいろと予定をたてている人も多いと思います。  
普段と変わらず、規則正しい生活を送り、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 夏休みの食生活について考えよう



**な** 何でも食べて  
夏バテ知らず

1日30品目を目標に  
黄・赤・緑の食べ物を  
取り合わせて食べましょう。

**つ** 冷たいものは  
ほどほどに

冷たいものをとりすぎると、  
胃腸の働きが悪くなり、  
お腹をこわしやすくなります。

**や** 夜食に  
気をつけよう

夜ふかしをして、寝る直前に  
食べるのはやめましょう。

**す** 好き嫌いを  
なくそう

食事や食べ物を作った人  
に感謝の気持ちで、嫌いな  
ものでも一口食べて  
みましょう。

**み** 三日坊主に  
注意！

生活のリズムが大切です。  
だらだらせず規則正しい  
生活を送りましょう。

**の** 飲むなら  
麦茶か牛乳を

清涼飲料水には、糖分が多く  
含まれます。水分をとるなら、  
麦茶か水で。  
栄養バランスのよい牛乳もおすすめ。

**じ** 室内よりも  
外で運動

外で動く時は熱中症に、  
室内ですごす時は、  
冷房に注意しましょう！

**お** よくかんで  
食べよう

麺類ばかりでなく、  
かみごたえのある食べ物  
もとり入れてよくかみましょう。  
食しかんで!!

**く** 薬(サプリメント)を  
飲むより食べ物を

まずは1日3回の食事を  
バランスよくしっかり  
食べるよう心がけましょう。

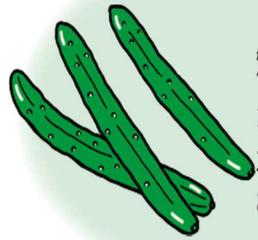
三食キチンと  
朝 昼 夕

**じ** 時間を決めて  
1日3食

夏休みになると、1日の  
食生活が乱れがちです。  
朝・昼・夕の食事の時間を  
決めて食べましょう。  
おやつについても  
「時間」と「量」を考えて  
食べましょう！

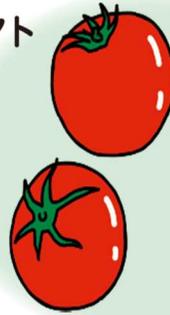
# 夏の健康づくりに夏野菜!

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

ピーマン



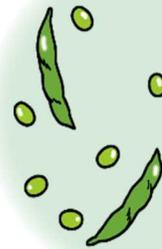
ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

かぼちゃ

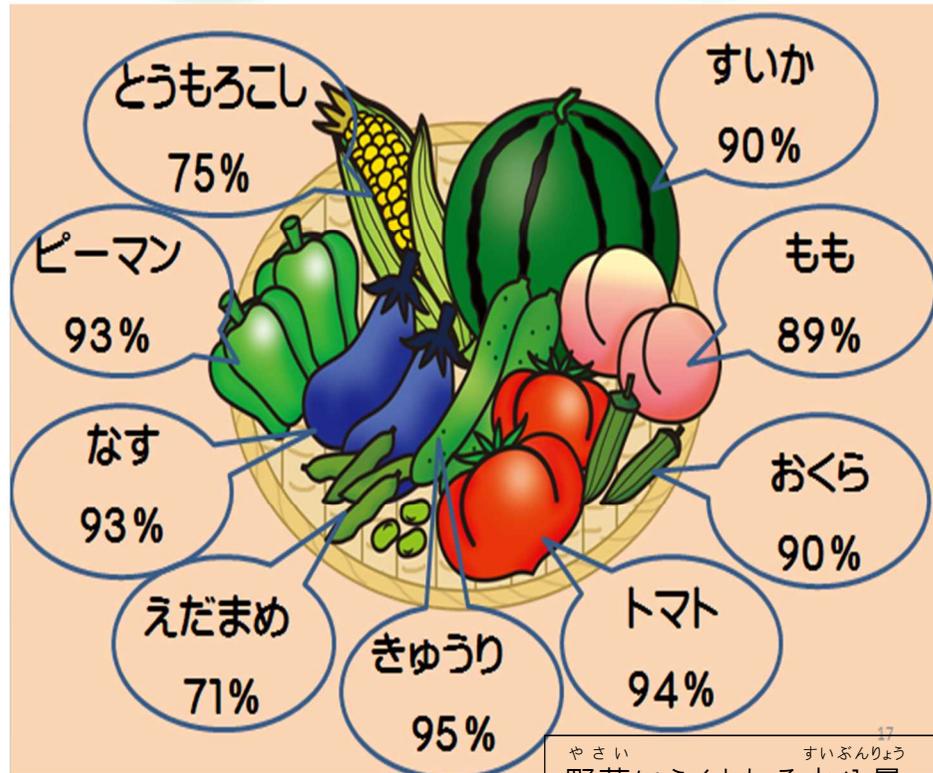


栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものにとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。



## 夏野菜で水分補給

夏野菜にはたくさんの水分が含まれています。

暑い夏の水分補給は大切です。飲み物からだけでなく、夏野菜からも水分を補給することができます。

また、夏に美味しい野菜にはからだを冷やしてくれる働きもあります。

いろいろな野菜を食べて、水分補給にも役立てましょう。

## 挑戦してみよう! 中学校給食レシピコンクール



### 募集内容

- 中学校給食の主菜(主なおかず)・副菜(その他のおかず)などの献立の1品
- ◇ 中学校給食のメニューとして出してほしいレシピを提案してください。
- ◇ できるだけ冬が旬の食材を使ってください。
- ◇ このレシピを考えた理由も記載してください。
- ◇ 完成品の写真かイラストを添付してください。
- ◇ 生のまま食べるものを使用したレシピは、採用することはできません。
- ◇ 加熱料理(煮る・炒める・揚げる・焼くなど)を基本としたレシピを提案してください。
- ◇ 1人で何品でも応募できますが、1品につき1枚の応募用紙に記入してください。
- ◇ 自分で考えたり、工夫を加えたオリジナルのレシピを提出してください。

応募用紙は配膳室の掲示板に貼っています。

**締め切りは、8月31日(火) 職員室 加藤まで**

