



# 学校給食・食育だより

7月号 No.520



## 今月の目標：健康を考えてしっかり食べよう

梅雨が明けると一気に気温が上がります。食欲が落ちて夏バテや熱中症のリスクが高まります。夏バテや熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝食を必ず食べることで、栄養バランスのよい食事をとること、こまめに水分補給を行うこと、冷たい物のとり過ぎに気を付けることが大切です。

7月の給食には、七夕料理の「七夕そうめんじる」や、なす・かぼちゃ・ピーマンなどの夏野菜を使った「夏野菜のカレー」「なすの田楽」や、冷たいデザート「はちみつレモンゼリー」「パイナップル」が登場します。

※センター地区は「七夕じる」に変更しています。

## 夏が旬の野菜を知ろう!



夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいた栄養素を豊富にふくみます。

### 夏が旬の野菜



<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆チンゲンサイ、こまつな、なす、じゃがいも、たまねぎはこうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食

## 夏の食生活

夏を元気に過ごすには



### 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

間食（おやつ）はダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べる、夜遅くに食べることはひかえるなどに気を付けましょう。間食の量の目安は1日200kcal程度です。



### 栄養のバランスを考えよう!

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。たんぱく質やビタミン類が不足しないように、主菜で肉や魚など、副菜で野菜をたっぷり食べましょう。夏野菜など、旬の食材を取り入れるとよいですね。



暑さや疲労回復に欠かせない栄養素、ビタミンB<sub>1</sub>とビタミンCを補いましょう。

### 夏にとりたいた栄養素と多く含む食べ物

#### ビタミンB<sub>1</sub>

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



#### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



十分な休養、適度な運動、そして規則正しい食生活とバランスのよい食事に心がけて、暑い夏をのりきりましょう。