



給食目標

「上手な食べ方をしよう」



旬の食べ物を食べると、どうして体によいの？

わたしたちだけじゃさみしいな

ぼくたちがこいっしょするよ！

ぼくたち「夏野菜」

夏野菜は、汗で失われる水分を体に補うよ。体をクールダウンさせるんだ。

体を冷やす

病気を防ぐ

また、ビタミンや無機質が豊富だから、体の調子を整えるよ。さらに、「抗酸化物質」といって、病気を防ぐ成分も豊富なんだよ。

夏野菜の働き

トマト
リコピンには、病気を予防する働きがある。

ピーマン
ビタミンCが豊富。はだを強くする。

かぼちゃ
カロテンが豊富で病気を防ぐ。

ナス
皮の鮮やかな紫色は、抗酸化物質のナスニン。

きゅうり
体に水分を補給する。体を冷やしてくれる。

他にどんな夏野菜があるかな？

「旬」の食べ物のぼくたちは、その季節に人の体が求めている栄養素を、豊富に含んでいるよ。

お店に行くとき、1年中どんな食べ物でも手に入るけれど、「旬」の食べ物を意識してみよう。きっと、その季節に合った元気をもらえるよ。

元気をわけてくれてありがとう。

夏の元気のために、わたしたちも仲間に入れて！わたしたちも、夏ばて防止に役立つよ！

ビタミンB₁ + **ビタミンB₁の働きを助ける**

ぶた肉・大豆・うなぎ・レバー・麦ご飯・玄米 など エネルギーを作り出すときに必要。不足すると体がだるくなる原因に。

にんにく・玉ねぎ・にら・長ねぎ など 栄養のあいしょうも、味のあいしょうもばつくん。

わーい！

仲間がいっぱいできて(具だくさん)、うれしいな。これでみんなの体を、元気にしてあげられるよ！

こっちの方が彩りが良くておいしそう！

しかもこれで夏ばてを防げるね。

おいしく食べて、暑さに負けない体を作ろう！

夏休みの食生活について考えよう ※夏休み前も、普段の生活で当てはまる所を考えながら見てください。

な 何でも食べて夏バテ知らず

黄・赤・緑の食べ物を取り合わせて食べましょう。

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。

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。給食で飲まない分、牛乳も。

く 口を健康に保とう

食後の歯みがき、うがいを忘れずに。また虫歯の人は夏休みが治療のチャンス。

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、おなかをこわしやすくなります。

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。

し 室内での冷えすぎ注意

外で動く時は熱中症に、室内ですごす時は、冷房の使いすぎに注意しましょう。

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。

「ただただ食べるのは体によくないよ！」

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。

よ 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。

アイントopf(ドイツ風野菜スープ) <世界の食文化にふれよう！>

◇材料 4人分◇

ソーセージ…100g オリーブオイル… 3g
 じゃがいも…200g コンソメ……………10g
 にんじん…… 50g ローリエ……………小1枚
 たまねぎ……100g 塩、こしょう……少々
 セロリ………… 50g
 にんにく…… 2g

◇作り方◇

①ソーセージは2cmのぶつ切りにする。にんにくはみじん切り、じゃがいも、にんじんは一口大に切る。たまねぎはくし切り、セロリは太めの斜め切りにする。

②なべにオリーブオイルを熱し、にんにくの香りが出るまで炒める。材料をなべに入れ軽く炒めた後、水を加えて強火で煮込む。沸騰したらアクを取り除く。火を弱め15分程度煮る。

③コンソメ、塩、こしょうで味を調えて仕上げる。

※アイントopfとは、「ドイツ語で「鍋に投げ入れる」という意味です。「農夫のスープ」という呼び名もあり、家庭でよく食べられている庶民的な料理です。ドイツソーセージと野菜や豆を煮込みます。トマトを入れるなど味付けは様々です。日本人のみそ汁のような感覚で広く親しまれています。

☆他にも冷蔵庫にある野菜やいも、豆をお好みで。

