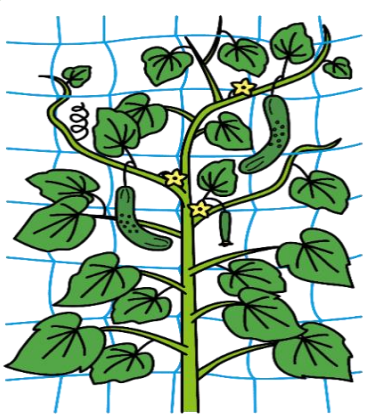


食育 たより 8月

令和4年度
うるま市立学校給食センター
与勝調理場



その食生活、夏ばての原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてとい
います。夏の暑さの影響で胃腸の動きが鈍くな
って食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状
態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、
胃腸の動きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させる
といわれています。冷たいものとりすぎに気を
つけましょう。

夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を!

普段の水分補給は水か麦茶を、
大量に汗をかく時は塩分も一緒
に補給しましょう。カフェイン
が入っているものは、覚醒・利
尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事!

食べやすいめん類などばかり
食べていると栄養が偏ります。
栄養バランスよくいろいろな食
品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意!

冷たいものばかりだと胃腸が
冷えて消化機能が低下し、食欲
が落ちてしまいます。常温のも
のや温かいものもとみましょう。

8月31日は

カラフル野菜は健康色!

野菜やくだものに含まれる色素や香り、辛み成分の健康効
果が注目されています。野菜やくだもので彩りを豊かすると、食欲が増すだけでなく健康
にもよさそうなことがわかってきました。

赤

トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。

紫

なす、赤じそ、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニン。「目にやさしい」といわれている成分です。

黄

野菜やくだものの黄色やだいだい色、そして赤色の色素は、総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。

白

大根などの辛み成分には殺菌作用、たまねぎやニンニクにはビタミンB1の働きを助ける硫化アリルが含まれています。

夏休みは毎日お弁当♪
親御さんは大変かもしれませんが
お子さんは楽しみにしているかもしれませんね◎
ぜひ、参考にしてみてくださいね(^ ^)/

栄養バランスが一目でわかる! お弁当の詰め方



弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

8月4日は《はしの日》です!

野菜を食べよう

ビタミンAが不足

緑黄色 野菜

ビタミンB群Cが不足

ブロッコリー、キャベツ、小松菜

ビタミンC、カリウム不足

にんじん、ほうれん草

食物せんいが不足

小松菜、ニラ、れんこん、かぼちゃ

夏休みに入り、1週間以上が経ちましたね。毎日うだるような暑さが続いています。皆さんの体調はいかがですか?

夏休みのおやつ時間には暑さも吹き飛ばすお楽しみおやつの時間を計画しています!! 皆さん、お楽しみにしてくださいね。

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり! 夏が旬の野菜の多くは、体に熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり暑い季節にぴったりです。夏バテ予防にも役立ちます。

8月31日は《野菜の日》! 夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう!! 8月4日は《はしの日》です。

皆さん、正しく持っていますか?

はしの長さ チェック

みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか? 自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。

基本のはしの持ち方

- 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。
- 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。
- 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

いろいろな使い方ができる はし

つまむ

はさむ

切る

くるむ

混ぜる

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。