



給食だより

令和6年7月 さいたま市三室中学校

いよいよ7月、1学期もあとわずか、そして給食も17日(水)で終了です。

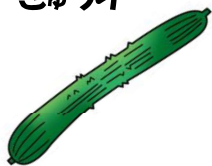
夏は、暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりと、体調を崩しやすくなります。暑い夏を元気に過ごすためには、食生活にも気をつけることが大切です。

= 夏野菜で夏バテ予防 =

夏野菜には、汗をかくことで失われる水分や無機質(ミネラル)が含まれています。また、夏バテの予防に役立つ体の調子を調えるビタミンも、多く含まれています。

【水分補給】〇水分を多く含む夏野菜

きゅうり



成分の90%以上は水分。生のままかじることもできるので、手軽な水分補給としても利用できる。カリウムが多く、余分な塩分を排出し、利尿作用がある。

なす



成分90%以上は水分。紫色の色素のナスニンは、ポリフェノール的一种で、目の疲れをとる効果や抗酸化作用がある。油料理との相性もよい。

【栄養補給】〇夏野菜に含まれる主な栄養素

ビタミンA(カロテン)・・・皮膚や粘膜、目を健康に保ち、免疫力を高める。

ビタミンC・・・・・・・・・・暑さに対する抵抗力をつける。

<p>トマト</p>  <p>ビタミンAが多い。赤色の色素のリコピンには、抗酸化作用がある。</p>	<p>ピーマン</p>  <p>ビタミンA、Cが多い。ピーマン特有の香り成分ピラジンは、血液の流れをよくし血栓を防ぐ効果がある。</p>	<p>かぼちゃ</p>  <p>ビタミンA、Cが多い。老化防止や血行をよくするビタミンEも多い。</p>	<p>枝豆</p>  <p>ビタミンA、Cが多い。大豆の若採りなので、大豆同様たんぱく質やカリウムも豊富。</p>
<p>オクラ</p>  <p>ビタミンAが多い。ネバネバ成分のムチンには、胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化を助ける効果もある。</p>	<p>さやいんげん</p>  <p>ビタミンAが多い。アミノ酸の一種、アスパラギン酸も多く、疲労回復に効果がある。</p>	<p>ゴーヤ</p>  <p>ビタミンCが多い。苦味成分のモルデシンには、食欲増進効果がある。</p>	<p>スイートコー</p>  <p>若採りのとうもろこしで、ビタミンB群が多く、体の成長を助けたり、疲労回復効果もある。</p>

1日350g以上の野菜を食べよう! 毎日を健康に過ごすためにも、1日350g以上の野菜をとることが厚生労働省「健康日本21」で勧められています。

100gをはかってみると・・・

にんじん約1/3本



ピーマン約3個



かぼちゃ

約1/10個



きゅうり約1本



なす約1本



もやし約1/2袋

トマト約2/3個



※中学校の給食は、緑黄色野菜類が35g、その他の野菜類が82g摂取できるよう献立をたてています。