

きゅうしよくだより

令和3年7月号 (小学校)
昭島市学校給食共同調理場
TEL 042-541-8041

夏らしく日差し強い日が増えてきました。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。食生活の乱れや、それに伴う遅寝遅起きの生活は、だるい、イライラする、やる気が出ない等の心身の不調の原因につながります。暑さに負けず毎日元気に過ごせるように、生活リズムをととのえていきましょう。

暑さに負けない食生活の6か条

その1 生活リズムをととのえる



「規則正しい生活リズム」が体の調子をととのえます。早寝・早起きを心がけましょう。

その3 夏野菜をしっかり食べる



ビタミンをたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。また、夏野菜は体を冷やす働きがあります。

その5 冷たいものはほどに



冷たいものばかり食べていると、胃腸が弱って食欲が落ちてしまいます。冷房のあたりにすぎに、気を付けましょう。

その2 朝ごはんを毎日食べる



朝ごはんは1日の元気の源です。体温を上げて、排便を促し、体を目覚めさせる役割があります。

その4 すっぱいものを上手に食べる



柑橘類や梅干しなどのすっぱい成分である「クエン酸」には、疲労回復効果があります。

その6 水分をこまめにとる

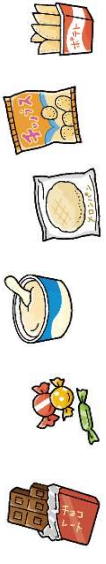


こまめに水やお茶を飲んで、熱中症を予防しましょう。スポーツドリンクは、汗をかくような激しい運動の時に、適量を飲むようにしましょう。

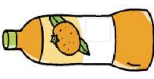
おやつを上手に楽しもう!

おやつには、食事を補助する役割があるため、食事の中で十分な栄養素をとれているれば、おやつを食べる必要はありません。しかし、おやつが楽しみ！な人もたくさんいることでしょう。

そこでぜひ、「栄養成分表示」を見る習慣をつけましょう。運動習慣や体格にもよりますが、1日あたりのおやつによるエネルギー摂取の目安は**200kcal**までです。お皿に移したり、時間を決めて食べるようにして、上手におやつを楽しみましょう。



果実飲料 500ml



含まれる砂糖の量
64g (角砂糖およそ16個分)

コーラ 500ml

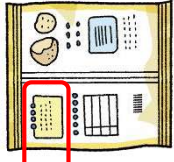


含まれる砂糖の量
57g (角砂糖およそ14個分)

スポーツドリンク 500ml



含まれる砂糖の量
25g (角砂糖およそ6個分)



「ジュースに含まれている砂糖の量は、角砂糖(4g)何個分か?」と数えてみたら、このよつな結果になりました。意外とたくさん、砂糖が入っていると驚きませんか?飲む前に「栄養成分表示」を確認して、飲み過ぎないように注意しましょう。
(日本食品成分表2020年版(訂正)参照)

昭島の畑からこんにちは♪

梅雨の晴れ間に、農家さんたちの畑を訪ねていただきました。トマトやなす、とうもろこしやえだまめ等、彩り豊かな夏野菜がたくさん! 実っていました。

近年は、効率やコストを重視した「均一化」された野菜が多く流通していますが、まさに旬の季節に、多品目の野菜を、採れたて新鮮! なうちに味わえるのは、地場野菜ならではの魅力です。例えば右の2つのきゅうり。見た目からして、いまいちの様子全然違うのです。同じ野菜と言っても、品種によって味や特徴が大きく異なります。この夏の食卓に、ぜひ昭島産の野菜をとり入れてみてはいかがでしょうか。



こちらのきゅうりの名前は「シャキット」。名前の通り歯ごたえがよく、みずみずしくおいしいのが特徴です。



こちらのきゅうりの名前は「ずーっとどれる」。名前の通り収穫期間が長く、濃い緑色のツツがあるきゅうりが実ります。甘みがあっておいしい!



1白くて美しい花が咲いていたハズオクラ。一般的なおくらよりも、大きく育ちます。