

# 7月給食だより

毎月19日は「食育の日」!! NO.8 2017. 7. 13 一関市花泉学校給食センター

じりじりと照りつける日差しに、夏の訪れを感じますね! もうすぐ楽しい夏休みがやってきます。休み中は、油断すると生活がだらだらと不規則になってしまいがちです。「夏ばて」せずに元気に楽しい夏を過ごすためにも、次のことに気をつけましょう!!

## 夏の食生活、こんなところに気をつけて!

朝ごはんをしっかり食べよう!



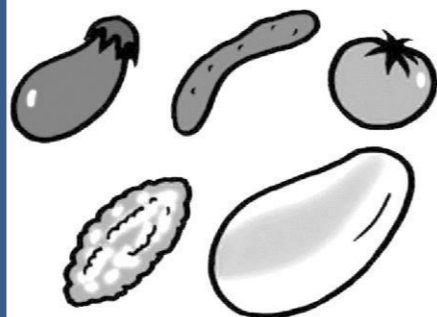
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう!



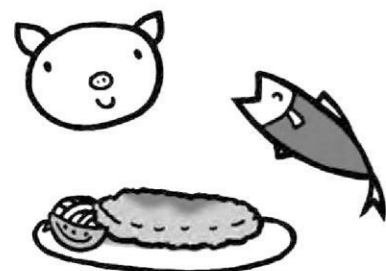
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べる!



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる!



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎに注意!



体を冷やし、体調を崩してしまふことがあります。朝夕の涼しい時間に外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機などを利用して温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを使うなど工夫をしてみましょう。

食中毒に気をつける!



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきましょう。

# おかしとスナックがし 食べすぎに 注意!!

甘いおかしやスナック菓子には、さとう、あぶら、塩分がたくさん含まれています。これらのおやつでおなかをいっぱいになると、栄養バランスがくずれ、体に悪いことがいろいろ起こりやすくなります。

①イライラしやすくなる!

②むし歯になりやすくなる!

③食べ物の味がわかりにくくなる!

④骨が弱くなる!

⑤太りやすくなる!



## 健康おやつの選び方

おやつと上手につきあうためには どうしたらよいか?



砂糖やあぶらのとりすぎにつながりやすい。

カルシウムやビタミンなど不足しがちな栄養を補える。

肥満やこわい 病気の原因に

健康

## みどりクイズ ことえ

しゆんぎく	オクラ	たけのこ	ほうれんそう	しいたけ
えだまめ	しょうが	さやいんげん	モロヘイヤ	ししとう
さつまいも	どうもろこし	キャベツ	フロロコリー	れんこん
みずな	みょうが	こまつな	きゅうり	なす
もやし	しそ	ほくさい	にんじん	だいこん
かぶ	ピーマン	ねぎ	かぼちゃ	トマト

### 6月使用食材の産地

#### 《野菜・果物》

にんじん(千葉県、徳島県、茨城県、青森県)、だいこん(青森県、茨城県、北海道、宮城県)、じゃがいも(長崎県、千葉県、茨城県)、にら(岩手県) ぎぼう(岩手県、群馬県)、キャベツ(一関市、岩手県)、かぶ(宮城県)、トマト(一関市)、もやし(岩手県)、たまねぎ(一関市、栃木県)、ねぎ(一関市) パセリ(一関市)、こねぎ(宮城県)、チンゲンサイ(茨城県)、小松菜(一関市、宮城県)、きゅうり(宮城県、一関市)、ピーマン(一関市) アスパラガス(岩手県、青森県)、なめこ(一関市)、しめじ(宮城県、新潟県、山形県)、えのきたけ(岩手県)、さくらんぼ(山形県)、河内晩柑(愛媛県) オレンジ(米国)、グレープフルーツ(米国)

#### 《冷凍食品》

おろしにんにく(青森県、岩手県)、おろししょうが(九州)、こまつな(国産)、4色ピーマン(宮崎県)、ホールコーン(国産)、むき枝豆(九州産、インドネシア) いんげん(国産)、きぬさや(グアテマラ)、アスパラガス(エクアドル)、ソテーオニオン(国産)、冷凍液卵(国産)、油揚げ(国産)、豆腐ハンバーグ(国産) スコッチエッグ(国産)、シュウマイ(国産)、ウィンナー(国産)、肉団子(国産)、春巻き(国産)、いわしの梅煮(国産)、さばのみそ煮(国産) カミカミタコモンチ(北海道)、子持ちししゃもフライ(ノルウェー、アイスランド、カナダ)、花なると(米国)、いかボール(鳥取県、青森県)、しらす(愛知県) 中華くらげ(タイ)、冷凍すいとん(岩手県)、ナン(米国・カナダ)

#### 《その他》

豚肉(一関市、岩手県)、鶏肉(一関市、岩手県)、ベーコン(藤沢町)、いか(ペルー)、鮭(北海道)、あじ(ニュージーランド)、ホキ(ニュージーランド) ほたて貝柱フレーク(国産)、こんにやく(群馬県)、豆腐(米国、カナダ)、生揚げ(米国、カナダ)、豆乳(岩手県)、茹で大豆(一関市)、春雨(タイ) 干し椎茸(岩手県、国産)、たけのこ水煮(徳島県、国産)、山菜ミックス(国産)、カットぎぼう(青森県)、切り干し大根(国産)、きくらげ(熊本)、なめたけ(国産) オムレツ(岩手県)、片栗粉(国産)、ささみフレーク(国産)、まぐろ油漬フレーク(タイ)、かつお節(国産)、カットわかめ(三陸)、茎わかめ(三陸) ひじき(鹿児島県)、レモン果汁(米国)、ねり梅(国産)、たくあん(国産)、白いりごま(中南米)、いちごジャム(国産)黒糖ビーンズ(佐賀県、沖縄県) 米麺(一関)、元気ヨーグルト(国産)、青のり小魚(国産)、かみかみ昆布(北海道)、一口チーズ(国産)

★6/2(金)・8(木)・12(月)・20(火)・28(水)の給食を検査した結果、放射性物質は不検出でした。