

7月 給食だより



令和3年7月

立山町学校給食センター

食事で夏バテ予防を!!



暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか。夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差等によって自律神経が乱れることで起こります。特に、ビタミンB1の消費量が多くなり、不足するからです。次のポイントに気を付け、夏を元気に過ごせるとよいですね。

夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食 ごはん、パン、めん類

副菜 野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例

玄米や 胚芽米 豚肉 大豆 ウナギ

旬の夏野菜をとる

トマト キュウリ ナス ピーマン トウモロコシ オクラ ゴーヤ

★ 食欲がないときは……梅干し、レモン、お酢等の酸味成分“クエン酸”や、にんにく、ニラねぎ等の香り成分“アリシン”には、食欲増進や 疲労回復効果があります。カレー粉や唐辛子等のスパイスも、味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。



7/21(水)

東京2020オリンピック競技大会 応援メニュー



- ・日の丸ごはん …… 白ごはんに梅干し(国旗のイメージ)
- ・鮭ザンギの
国産はちみつレモンソース …… 選手村提供メニュー (一般応募採用メニュー)
- ・糸寒天サラダ …… 東京都伊豆諸島八丈島のテングサから作られた糸寒天
- ・小松菜みそ汁 …… 東京都江戸川区小松川、小松菜発祥の地
- ・佃煮 …… 東京都佃島、佃煮発祥の地
- ・金メダルパイン …… 金メダルのイメージ



東京都の特産物や、一般応募で採用された選手村での提供メニューです。お楽しみに。

