

7月給食だより



令和2年度
 松陵中学校

7月に入り、気温が高く蒸し暑い日が続いていますね。体がだるくなったり食欲がなくなったりしていませんか。食欲がないからといって、食事をとらないでいると体調を崩しやすくなります。夏休みまであと1か月ありますが、しっかり食べて毎日元気に過ごしましょう。

7月の目標

食べ物のはたらきを知ろう



たくさん
 食べよう!

今がおいしい夏野菜



夏にとれる野菜には、水分やビタミンがたくさん含まれているので、この時期に食べることで夏バテになりにくくなります。色とりもきれいなので、様々な料理に取り入れて見た目からもおいしさを感じられるといいですね。

<p>ピーマン</p> <p>ビタミンCが豊富で、鉄分の吸収を助けてくれるはたらきがあります。表面にツヤがあるものを選びましょう。</p>	<p>トマト</p> <p>赤色の成分（リコピン）には、病気を予防する効果があります。皮にツヤがあるものを選びましょう。</p>	<p>きゅうり</p> <p>水分が豊富なので、汗をかくこの時期にぴったりです。太さが均一で、ハリのあるものを選びましょう。</p>
<p>なす</p> <p>紫色の成分（ナスニン）は、体の老化を防ぐはたらきがあります。ツヤやハリがあり、濃い色のものを選びましょう。</p>	<p>かぼちゃ</p> <p>黄色の成分（カロテン）には、抵抗力を高める効果があります。皮が固く、ハリのあるものを選びましょう。</p>	<p>とうもろこし</p> <p>食物せんいが豊富なので、おなかの調子をととのえてくれます。ひげ付きのものの場合、色の濃いものを選びましょう。</p>

食べ物は、主なはたらきによって6つの基礎食品群に分けられます。毎回の食事の中にすべての食品群がそろえるようにすることが、健康な体をつくるための第一歩となります。

1群	2群	3群	4群	5群	6群
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質
魚、肉、卵、大豆・大豆製品	牛乳・乳製品、小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	ごはん、パン、めん類、いも類、砂糖	油脂類
筋肉のもとになる	骨や歯を強くする	かぜや病気を予防する	はだの健康を保つ	脳のエネルギーになる	運動する力になる



日本人の食生活は、2群の無機質や3群4群のビタミン類などが不足しがちです。食事の時には6つの食品群がそろっているか確認してみましょう。

～レシピ紹介～ ナスとサバ缶のチーズ焼き

- 材料（4人分）
- ナス …… 中4個
 - サバ缶（水煮） …… 2缶
 - ミニトマト …… 12個
 - ピザ用チーズ …… 100g
 - ケチャップ …… 大さじ2と2/3



<作り方>

- ナスを1cmの輪切りにして水にさらす。ミニトマトはヘタをとって半分に切る。
- ナスを電子レンジ600Wで2分、加熱する。（出てきた水は捨てる）
- ②のナスの上にほぐしたサバ缶、ケチャップ、ミニトマト、チーズをのせる。
- オーブントースター1000Wで5分焼いてできあがり。

イキイキ健活!

プラス1レシピ

～今より+1皿の野菜をとろう～



生活に1つ加える健康習慣
 京都市公営健康センター（京都市）