8月 9月 給食だより

令和３年８月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

夏休みが終わり、２学期が始まりました。休み明けは、なんとなく体がだるかったり、食欲がわかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因です。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しいリズムで体を整え、元気に２学期を過ごしましょう。

8月31日は野菜の日

野菜には体に必要なビタミン、ミネラル食物繊維等がたっぷり含まれています。
毎日健康に過ごすためにも１日に３５０g両手にいっぱいの野菜をとりましょう！

野菜には、こんな効果が期待できます！・・・・

肌を丈夫にする

ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する

食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する

カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ

低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。

旬の野菜を上手に摂りましょう！

～どうして旬の野菜を摂る必要があるの？～

１．栄養価が高い
同じ野菜でも季節によって含まれる栄養の量が変動します

２．味が濃くて美味しい
最適な土地や気候で収穫された野菜は、そのままでも美味しく食べられます

３．鮮度が良い
野菜は旬が近づくと収穫量が増え、近隣で摂れたものがお店に並ぶので新鮮です

４．時期により体に必要な効能がある
春野菜にはデトックス効果・夏野菜には夏バテ防止に効くなど、
旬の野菜は季節ごとの体調変化に応じ体のバランスを整える作用を持っています

８・９月が旬のおいしい野菜
オクラ・ピーマン・トマト・にら・小松菜・とうがん・青梗菜・椎茸・しめじ　などがあります

給食ではできるだけ旬の野菜を使うようにしています。
まだ暑い日が続きますがバランスよく食べて体調管理には気を付けましょう！