

暑さに負けない食事をしよう

食育フォーラム
(2025年7月号) より

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

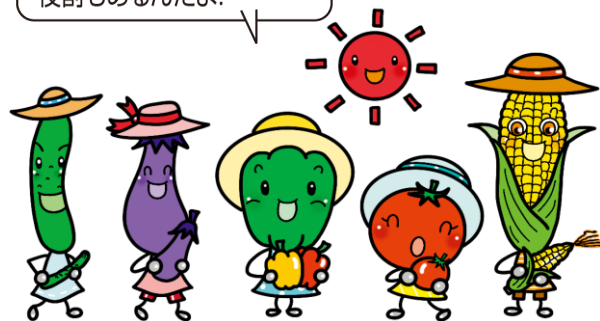


冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



③旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



《船橋産の旬の食材を食べて知る日》



7月の旬の食材は「枝豆」です。

枝豆は、大豆の若いさやを収穫したもので「未成熟大豆」とも呼ばれています。収穫時期で分けると、夏にとれる早生（わせ）種、秋にとれる晩生（おくて）種、その中間にとれる中早生（なかわせ）種があります。船橋市で多く作られているのは、早生種と中早生種です。千葉県は、枝豆の生産量が全国3位で、船橋市も有力な産地の1つです。

枝豆には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに変えるために大切な栄養素で、夏バテ防止に効果的です。まさに、枝豆は夏にピッタリの食材と言えます。また、枝豆は大豆と同様、たんぱく質とレシチンが多いのが特徴です。レシチンは、コレステロールが血管に沈着するのを防ぎます。さらに、枝豆には食物繊維が豊富に含まれているので、便秘を予防したり食べ過ぎを防止したりします。

1組の生徒が育てたじゃが芋が7月の給食に出ました!

7月16日（火）A献立の「のり塩ポテト」のじゃが芋は、1組の生徒たちが育てたものを使用して作りました。4種類のじゃが芋を持ってきてくれましたが、どれもホクホクでとてもおいしかったです。969人分の料理（総重量43.1kg）を作り、残量は1.8kgでした。（残菜率4.2%）



6月の給食の残量調査の結果が出ました

A献立 ベスト3				B献立 ベスト3			
	日付	献立名	残菜率 (%)		日付	献立名	残菜率 (%)
1位	6月10日	ポークカレー	0.1	1位	6月5日	ポテトコロケ	0.3
2位	6月24日	鶏肉の唐揚げ	0.4	2位	6月3日	あんかけ焼きそば	0.7
3位	6月4日	麻婆豆腐丼	0.6	3位	6月19日	カレーうどん	2.5

A献立 ワースト3				B献立 ワースト3			
	日付	献立名	残菜率 (%)		日付	献立名	残菜率 (%)
1位	6月24日	根菜ごまマヨサラ	13.5	1位	6月30日	フレンチサラダ	22.2
2位	6月16日	グレープフルーツ	13.4	2位	6月8日	大根とわかめのサラダ	20.0
3位	6月9日	グリーンサラダ	10.1	3位	6月9日	グレープフルーツ	19.8

1学期の給食が無事に終わりました!

給食当番のクラスや先生方をはじめ、たくさんの方々に日々の給食業務を支えていただきありがとうございました。皆様のおかげで毎日無事に給食を提供することができました。2学期も引き続きよろしくお願いします。



校長先生が食券係を買って出てくださいました!

