

夏休みが始まります！

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。長い休みの間に、おうちの人の手伝いや旬の野菜を使った料理にも挑戦してみましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は、今が旬でおいしい季節です。夏野菜には水分も多く含まれているので、熱中症や夏バテの予防にも効果があります。おうちで料理をする時にも積極的にとり入れましょう。



トマト



おいしさのひみつは、こんぶと同じうま味成分「グルタミン酸」が入っているからです。トマトに多く含まれる「リコピン」には、はだをきれいにしたり、体を元気にしてくれる働きがあります。

ピーマン



青臭さは「ピラジン」という香り成分によるものです。ピラジンには血液をサラサラにしてくれる働きがあり、血管が詰まるのを防いでくれます。

きゅうり



水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムには、血圧が高くなるのを防いだり、体の中にたまった余分な水分を出す働きがあります。

とうもろこし



ひげと粒はつながっているので、ひげの数と粒の数は同じになります。とうもろこしは甘みがあり、彩りもよいのでいろいろな料理で活躍します。

なす



皮のむらさき色は「ナスニン」という色素成分が含まれています。ナスニンには、血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

かぼちゃ



かぼちゃには、のどや鼻からばい菌やウイルスが入ってくるのを防いでくれる、カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。

★献立表、にしわきっ子は、ホームページでもご覧になれます。
「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索
★給食のレシピを随時ホームページで更新しています。

夏休みを元気に過ごすためのポイント

健康な体で暑い夏を乗り切り、元気で楽しい夏休みにしましょう！



ポイント① こまめに水分をとろう



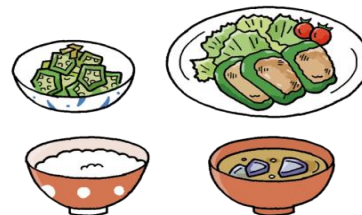
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

ポイント② 温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、おなかを温める温かいものもとりましょう。

ポイント③ 栄養バランスのよい食事をしよう



主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、栄養バランスのよい食事をしましょう。

ポイント④ 軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗をかくようにしましょう。

ポイント⑤ しっかりすいみんをとろう



体力の回復にはすいみんがとても大切です。夜ふかしをしないでしっかりすいみんをとりましょう。

ポイント⑥ おやつのとしかたを考えよう



おやつは時間と量を決め、カルシウムや鉄分などの不足しがちな栄養素を補えるものを選びましょう。

★長期欠食者の給食費の取り扱いについて★

連続5日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分のみ給食費の還付対象となります。速やかに学校園に連絡しましょう。