



7月のこんだてだより



いよいよ夏本番！蒸し暑い日が続き、食欲も衰えてくる時期です。規則正しい生活とバランスの良い食事に気をつけて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

旬の味覚

トマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトは健康にいい野菜です。鮮やかな赤色は「リコピン」という色素によるもので、「リコピン」には抗酸化作用があり、老化防止や生活習慣病予防などの効果があります。

なす



なすは水分が多いので、体を冷やす効果があります。紫色の成分の「ナスニン」には、生活習慣病予防の効果があります。また、油との相性がとても良いため、油で炒めると吸収率が高くなります。



今月の味めぐりは「益田市」です



鶏肉となすのトマト煮

益田市のきのこハウスで作られている「エリンギ」は「**美味しまね認証産品**」に認証されています。今回は、きのこハウスで作られた「エリンギ」や益田市の給食によく登場する「トマト」などを使ってトマト煮にしています。

ゆずドレッシングサラダ

益田市の美都町では「ゆず」栽培が盛んで、特産品にもなっています。給食では野菜やツナを美都町でとれたゆずの果汁が入ったドレッシングで和えています。暑い季節にもさっぱりと食べられるサラダです。

おい 美味しまね認証産品とは・・・

スーパーなどでこのマークを見かけたことはありませんか？右の「美味しまね認証マーク」は、美味しまね認証産品に使用できるマークです。島根県産農産物が食べ物の安全、環境や働く人を守るために、必要な決まりに基づいて生産されていることを県が認めたしるしです。



島根県観光キャッチフレーズ「しまねっこ」 高根産科産室1530号
～食の学習ノート中学生用出典～

松江市の給食で使用している「キャベツ」も「美味しまね認証産品」に認証されています。今月もいろいろな献立に登場しますよ。



行事食の紹介

～七夕献立～ 7月7日は七夕です。



夏の夜空をイメージして、切り口が星の形になる「オクラ」と「星型のなると」、天の川に見立てた「そうめん」を使ったそうめん汁が登場します。

新献立の紹介



☆ネバネバ肉みそ丼

牛ひき肉、豚ひき肉、赤ピーマン、黄ピーマン、モロヘイヤ、玉ねぎを炒めて、酒、みりん、砂糖、みそ、しょうゆ、とうばんじゅんで味付けしています。モロヘイヤのネバネバした食感が食欲をそそりますよ。ごはんにかけて食べてください。

！ 夏バテを防ぐ食事のポイント



<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テつぶん（鉄分）不足に注意！</p> <p>小松菜 海藻 アサリ レバー</p>
<p>しょくよく（食欲）を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なつとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>いちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！</p> <p>ジュース アイスクリーム</p> <p>とり過ぎ X</p>

のどがかわく前に

水分補給をしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われています。私たちは、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がし、体温の調節をします。水分不足はその調節する力を働かしくしてしまいます。一度にたくさん飲んでも体の外にすぐでてしまうため、水分は少しずつこまめにとりましょう。



水分補給は何を飲む？



水分補給をするとき、みなさんは何を飲みますか？汗を多くかくときは、塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになってしまいます。水分補給をするときは、水や麦茶などを飲むようにしましょう。水分をしっかりと補給して、熱中症にならないように対策しましょう。