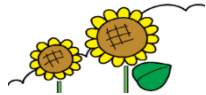


食育だより 7月号

令和2年6月30日
函館市立戸倉中学校

暑い夏がやってきました。食欲がないからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか？食欲が低下すると“1日3度の食事をきちんととらない”“簡単な食事ですませる”など、食生活が不規則になり、必要な栄養が不足しがちです。栄養不足は体力を低下させ、夏バテの原因にもなります。食欲がなくても、毎日決まった時間にしっかり食事をするように心がけましょう。

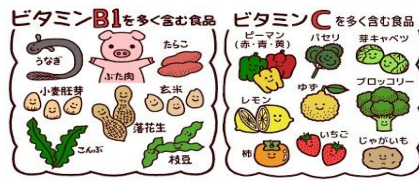


暑さに負けない体をつくろう！

1 偏った食事をしない
一汁三菜を基本とする



2 ビタミンB群、Cを多く



3 冷たいものを食べ過ぎない
取り過ぎると胃腸炎に





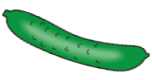


夏バテかな？と思ったら…

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にすると効果的です。



食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。

今が「旬」夏野菜を食べよう！

<p>すいか</p>  <p>夏の味覚を代表する食べ物です。利尿作用があるので、食べすぎに注意しましょう。</p>	<p>トマト</p>  <p>1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。</p>	<p>きゅうり</p>  <p>水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。</p>	<p>とうもろこし</p>  <p>焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB₁や食物繊維が多い食品です。</p>	<p>ピーマン</p>  <p>ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。</p>
--	---	---	---	--



七夕

古代中国で、熱病が流行し、7月7日に亡くなった帝の子どもの祟りとされました。その祟りを鎮めるためにその子の好物の「策餅」をお供えし、熱病を鎮めたことから、「7月7日に索餅を供えると無病息災によい」として索餅を食べる習慣が広まったという事です。

「索餅」というのは、小麦粉と米粉と塩を水で練り縄状にし油で揚げたお菓子で、そうめんの原型とされています。それが日本にも伝わって、七夕に「そうめん」を食べるようになりました。

