

# 食育だより7月号

令和5年7月1日  
 函館市立戸倉中学校  
 函館市立旭岡中学校  
 北海道立函館高等支援学校

日増しに暑くなり、空がまぶしく感じられる季節となりました。

いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を続けることが大切です。また熱中症予防のため、こまめな水分補給を心がけましょう。

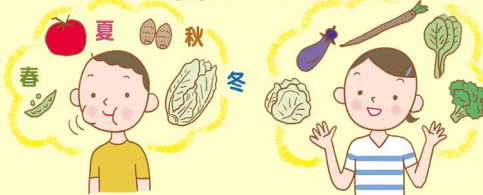
## いつもの食事に野菜プラス!

函館市HPをご覧ください  
 「ベジプラ楽うまレシピ！」

6月12日、戸倉中で函館市健康増進課の管理栄養士による野菜についての講話が行われました。

生徒たちは、今まで野菜が足りなかったと気づき、「野菜をもっと食べよう」と考えたようです。

### 野菜のメリット!



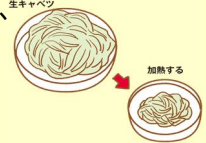
旬の野菜には、体の調子を整えるビタミンがいっぱい。肉料理の時は、吸収を高めるのに必要です。

1日の必要量  
**350g**



### 野菜を多く食べるには

ゆでたり、炒めたり、レンジで加熱したりするとかさが減り食べやすくなります。



いつもの食事 **+** 1皿の野菜料理

## 甘い飲み物の甘いわな

甘い飲み物と食生活との関係について考えてみましょう。

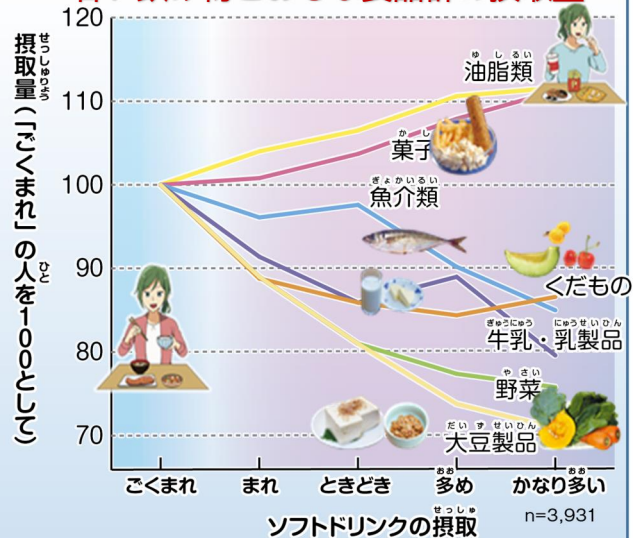
右のグラフは、日本の女子大学生を対象に、甘い飲み物の摂取具合とおもな食品群について1ヶ月間に食べる量を調べたものです。



清涼飲料水（ソフトドリンク）を飲む量が増えるほど、油脂類や菓子の摂取量が増える傾向にあります。逆に魚介類や果物、野菜、大豆製品を摂取する量が、ぐんと減ってきます。

心配なのは、飲み過ぎによる肥満より、栄養バランスの良い食事ができなくなることです。

### 甘い飲み物とおもな食品群の摂取量



### 6月の給食から

6月4日  
 ~10日

歯と口の健康週間～歯を丈夫にする・かみ応えのあるメニューの特集

5日 きんぴらごぼう



6日 ししゃもフライ



7日 鶏のマヨマスタード焼き



8日 小魚とわかめの炒り煮



9日 いかと大豆のカレー揚げ

