

夏野菜を食べよう!

例えばトマトやピーマンは、たくさん汗をかくと不足しがちなビタミンやミネラルが豊富。きゅうりやトマトは、体を冷やす効果があります。暑い夏を元気に過ごすため、旬の野菜を毎日食べましょう。



給食者人員数	給食者人員数	発行
南風原幼 169	南風原小 932	南風原町立学校給食 共同調理場
津嘉山幼 208	津嘉山小 981	
北丘幼 117	北丘小 984	電話 889-3691
翔南幼 118	翔南小 587	FAX 889-0564
調理場 29	南風原中 916	
	南星中 671	
	合計 5712	

夏を楽しく元気に過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、間食をとる機会が多くなりがちなので、間食のとり方に気をつけましょう。

夏ばて予防

夏にとりたい食べ物

体力増進のためには、ビタミンAやB群、E、良質のたんぱく質が豊富に含まれているうなぎがおすすめです。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、豚肉や納豆などのビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、長ねぎなどのアリシンを含む食品を一緒にとると吸収率が高まり、疲労回復に効果があります。



野菜を食べよう!

ビタミンAが不足 (目がつかり、緑黄色野菜、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん)

ビタミンB群、Cが不足 (ブロッコリー、キャベツ、小松菜)

食物せんい(繊維)が不足 (ごぼう、れんこん、大根の葉、ほうれん草)

ビタミンC、カルシウム不足 (小松菜、大根の葉、ほうれん草)

夏の誘惑!

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲が落ちたりして、口当たりのよい冷たくて甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎませんか? 冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った歯茎に負担をかけたり、虫歯を感じなくなってしまうたりして、夏バての原因になってしまいます。暑い夏こそ、バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

ビックリ! 清涼飲料の砂糖の量!

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約57g

★ 清涼飲料には、意外と糖分が多いので、飲みすぎないようにしましょう ★

今月(7・8月)の主な食材産地			
・牛乳	沖縄	・長ねぎ	大分・鹿児島
・米	福岡	・ピーマン	新潟・茨城
・パン(小麦粉)	カナダ、アメリカ	・とうがん	沖縄
・豚肉・豚中味	国産・沖縄・鹿児島・メキシコ・カナダ・スペイン	・もやし	沖縄
・鶏肉	沖縄、ブラジル、タイ	・えのき	長崎・長野
・鶏卵	九州	・しめじ	福岡
・にんじん	長崎・熊本・鹿児島・沖縄他	・こまつな	沖縄
・たまねぎ	佐賀・熊本他	・からしな	沖縄
・じゃがいも	長崎・熊本・宮崎・北海道・九州・沖縄他	・ねぎ	沖縄(南風原)
・キャベツ	群馬・九州	・へちま	沖縄
・ニラ	沖縄・宮崎・鹿児島	・サワラ	沖縄
・はくさい	長野・鹿児島・長崎・熊本	・マクブ	ベトナム
・だいこん	北海道・青森・九州他	・ホキ	ニュージーランド
・セロリ	長野・静岡・愛知	・さば	ノルウェー・アイスランド
・なす	熊本・沖縄・鹿児島	・すいか	長野・神奈川・九州
・ピーマン	新潟・茨城	・オレンジ	アメリカ、オーストラリア