

給食室の風景

平成 28 年 7/8 月

いよいよ夏休み

暑さに負けない生活をしましょう♪

夏野菜を食べよう 体を冷す効果がある

バランスよく食べよう 量より質が大切

テつぶん(鉄分)不足に注意 小松菜海藻レバー

しょくよく(食欲)を増す工夫を 香味野菜や酸味

なっとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復

いちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を



ご飯、冷しゃぶ、枝豆しゅうまい、目玉焼きフライ、
スパゲティナポリタン、里芋煮、山ごぼう松前風、
しば漬、味噌汁(豆腐、玉ねぎ)、牛乳

成長期と栄養

エネルギーや栄養素の必要量が増大。生涯につながる
正しい生活のリズムと、食習慣を身につける大切な時期

肥満になるような食べ方は避けよう…早食い、ながら食い等
体を作る栄養素を摂ろう…タンパク質、ビタミン B 群
骨を作る栄養素を摂ろう…カルシウム、リン、ビタミン D
鉄を摂ろう…鉄の吸収率を高めるビタミン C も摂ろう



夏の疲れのメカニズム

汗と共に体内の塩分が失われる



消化液の分泌が減り消化能力低下



甘い物で手っ取り早くエネルギー補給



代謝に必要なビタミン B 群が不足しエネルギー不足



疲れ（夏バテ）



ご飯、夏野菜カレーコロッケ、オムレツ、
切り干し大根煮、大学芋、蒸し鶏サラダ
さくら漬け、味噌汁(大根、絹さや)、牛乳