

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。暑い夏は、そうめんや冷たいものなど口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかりでは、胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。沖縄には、おいしい夏野菜がたくさんあります。毎日の食事に夏に必要な栄養たっぷりの夏野菜をとり入れ、元氣な夏を過ごしましょう。

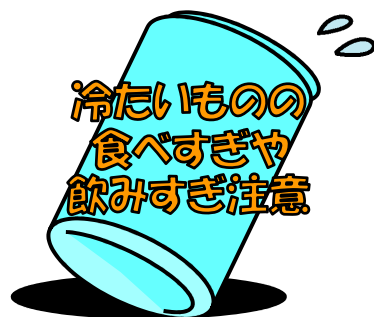
夏バテ予防は食生活から!

夏バテとは、夏に起こりやすい「慢性疲労」のひとつです。とくに汗をたくさんかくと、水分不足などで体のなかにあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。



夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝、昼、夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう。給食を思い出しながら、「主食・主菜・副菜」をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。清涼飲料水には、1本に角砂糖4～5個分の糖分が入っているものもあり、とくに炭酸飲料にはたくさんの糖分が含まれ、太りすぎの原因になることもあります。また、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。夏の水分補給は重要ですので、普段は糖分なしの水や麦茶を飲みましょう。



給食のない日は、野菜を食べる量が少なくなって、体の調子を整える働きをするビタミン類の摂取不足が心配されます。体の抵抗力を高めるビタミンAと暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりととりましょう。夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほど、ビタミンAやCが豊富です。水分の補給にも役立ちます。

7月の県産無償食材提供について

今日は、7月1日(木)に県産パインを使用した「県産パインのフルーツポンチ」、15日(木)に紅芋のペーストを「紅芋きんとん」に使用します。

★おしらせ★

7月は県産品奨励月間です!!

『県産品使って贈って笑顔の輪』をテーマに

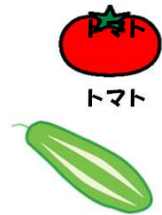
県内各地で県産品を使う取り組みが行われています。給食でも積極的に県産品を使うように心がけて

います。ご家庭でもお買い物の際は県産品を手にとって見て下さい。



★今月のうちなーむん★

～給食で使われる県産品を紹介します!!～※天候等によって産地が変更になる場合もあります。



嘉手納町内の農家さんが作った野菜

