

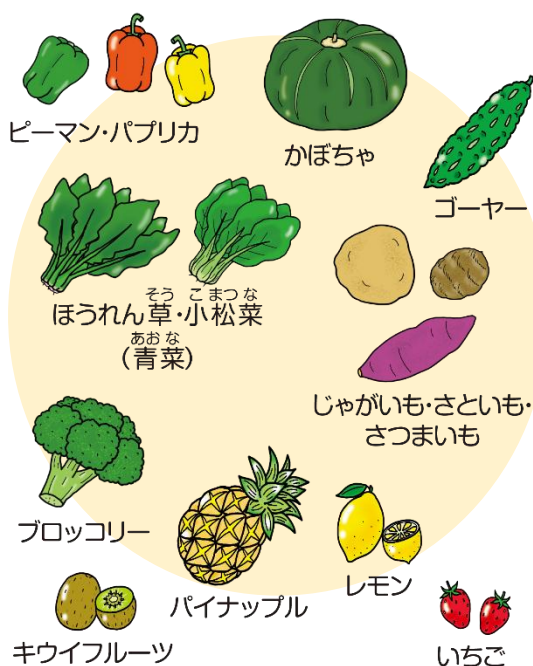
## ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日ごろから栄養バランスのとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために、体内でたくさん消費されます。

ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。



### ビタミンCを多く含む食べ物



### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物



ビタミンCも、ビタミンB1のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などとともに体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。

※夏休み明けの給食は9月1日(火)からです。洗濯した白衣を必ず持ってきてください。  
今後もおいしい給食づくりに努めます。楽しみにしててください。

## 給食のない日に意識してとりたい食品!!

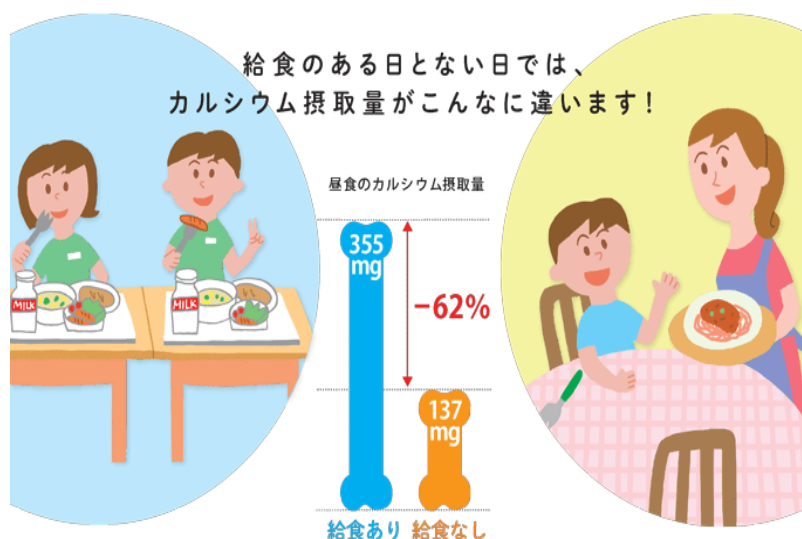
学校給食では、1日に必要なエネルギーと栄養素量の約1/3が摂取できます。とくに牛乳などの乳製品が欠かさず献立に含まれていることが、成長期の健康づくりに欠かせないカルシウム、ビタミンA、ビタミンB2などの摂取に大きく貢献しています。給食のない日は、以下の食品が不足しないようにしましょう！

◇牛乳・乳製品・・・普段の給食で毎回ついている牛乳はカルシウムの供給源です。

◆肉、魚、卵、豆や豆製品など・・・たんぱく質は、体をつくるもとになる栄養です。不足しないよう心がけましょう。

◇赤身の肉や魚（牛もも・かつおやまぐろ）、あさり、厚揚げ、小松菜など・・・これらは鉄分が豊富な食品です。鉄は血液中で酸素の運搬をするヘモグロビンの元となります。

◆野菜・・・給食のない夏は、野菜を食べる量が減って、体の調子をととのえる働きをするビタミン類の摂取不足が心配です。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やビタミンCが豊富です。水分の補給にも役立ちます。ただし、夏野菜は食べ過ぎると体を冷やしてしまいますので注意して摂りましょう。



### 【給食のメニューより～ナムル 4人分】☆野菜が美味しく食べられます！

- ・にんじん…16g ・もやし…200g ・小松菜…50g ・にんにく（みじんぎり）…小さじ1
- ・サラダ油…小さじ1 ・ごま油…小さじ1/2 ・しょうゆ…小さじ1 ・塩…ひとつまみ
- ・トウバンジャン…少々 ・ごま…小さじ2

#### 作り方

- ① にんじんは千切りにする。もやしとにんじんはそれぞれゆで、ザルにあげ水気を切る。
- ② 小松菜は4センチの長さに切り、ゆでて水冷し、水気をよくしぼる。
- ③ フライパンに、サラダ油、ごま油、にんにくを入れて火にかける。
- ④ 弱火で焦がさないように炒め、香りがたってきたら調味料を加えて煮立たせる。
- ⑤ 野菜と③を和え、ごまはから入りしてから加えて混ぜる。

\*給食では、小松菜の比率を増やしたり、ひじきを追加したりして提供しています。ご自宅にある野菜で、いろいろアレンジしてみてください。