

# 食育だより

2025年7月  
吉見町  
学校給食センター

梅雨が明け、夏雲がわいてくるといよいよ本格的な夏の到来です。楽しみにしている夏休みもはじまります。休み中はふだんの生活リズムが崩れやすく、また暑さで食欲もなくなりがちです。このようなときこそ朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんをしっかりと食べ、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。

1学期の給食は17日(木)までです。休み明け、またみなさんのすてきな笑顔に会えることを楽しみにしています。

## 考えてみませんか おやつ！

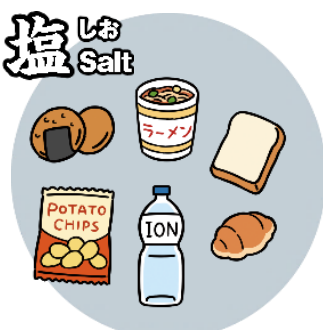
もうすぐ夏休みです。自由に使える時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつの食べ方について考えてみましょう。



甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は多く含まれます。水代わりに飲むのはやめましょう。



スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く使われています。



濃い塩味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。

## 東第二小・西小3年生【給食センター見学】

6/4に東第二小学校と西小学校の3年生が、給食センター見学に来てくれました。



道具をもつてみたよ



大きな釜や機械にビックリ!!

## みずみずしい夏野菜を食べよう！

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。

### とうもろこし

糖質の代謝を助けるビタミンB群が多い。

### きゅうり

カリウムが多く、体のミネラルバランスを保ちます。

### ピーマン

ビタミンCたっぷり。熟した赤ピーマンもある。

### かぼちゃ

じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eが豊富。

### オクラ

ネバネバしたぬめりの成分は水溶性の食物繊維。

### なす

油との相性抜群。油で調理するとおいしさアップ！

### トマト

カロテンやビタミンCが多い。

### スッキーニ

きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。

### とうがん

夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」という名前。