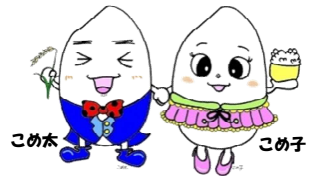




こめっこ

～ 学校給食だより ～



令和5年(2023年)7・8月号

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。夏を元気に過ごすには、食生活を整えることが大切です。朝・昼・夕 1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけ、元気な体で暑い夏もいきいきと楽しく過ごしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

朝ごはんをしっかり食べることが大切です。具をたっぷり入れた汁ものとはんを組み合わせると、脳と体のエネルギーとなり、水分と塩分の補給にもなります。そのため1日を元気にスタートできます。

夏野菜を食べましょう。

夏の旬の野菜は、ビタミンやミネラル、水分をたっぷり含みます。汗をかいた体の水分補給や、日焼けによるシミを予防します。

水分はこまめにとりましょう。

水や麦茶をこまめに飲みましょう。運動などでたくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分やミネラルも補給しましょう。

冷たい物はほどほどにしましょう。

甘く冷たいものとりすぎは、内臓が急激に冷やされて消化機能が低下します。また、ビタミンB1が消費され、疲労や夏バテにつながります。

夏バテ対策にオススメの食べ物

<h3>香りの強い食べ物</h3> <p>食欲増進 硫化アリル</p> <p>香り成分の硫化アリルは、食欲をそそり、ビタミンB1の吸収を助け血行を促進します。</p> <p>たまねぎ、にんにく、にら、ねぎ</p>	<h3>すっぱい食べ物</h3> <p>疲労回復 クエン酸</p> <p>夏は体温調節で体力を消耗します。クエン酸は、疲労物質の乳酸を分解して、新陳代謝を促進します。</p> <p>なつみかん、レモン、梅干し</p>	<h3>ネバネバ野菜</h3> <p>消化吸収の促進 ネバネバ</p> <p>夏は胃腸が弱りがちですが、ネバネバのものは、胃腸を守り、腸のぜん動運動を促進します。</p> <p>モロヘイヤ、ながいも、オクラ</p>
---	---	--

7月6日(水)

トライアスリート献立

米子市は、日本トライアスロン発祥の地です。学校給食では、トライアスリート(鉄人)のように、過酷なレースに負けないような強い体をつくってほしいと、鉄分やビタミン豊富な食べ物をたっぷり取り入れた**鉄人ドライカレー**を提供します。



ホットライン給食



●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧いただけます。



こめっこ献立大募集

～ふるさとの食べ物を使った料理～

応募資格 小学4年生～中学3年生
(個人でもグループでもOK)

募集料理 米子市または鳥取県の食べ物を使った料理

応募方法 各校へ配布してある応募用紙に記入して学校へ提出

応募×切 令和5年9月5日(火)

採用された料理は、全国学校給食週間のある1月の給食を中心に登場する予定です。応募者全員に参加賞、採用者にはこめ太・こめ子のイラスト付きプレゼントを用意しています。また、今年度は市長賞・教育長賞に加え、部門賞の表彰も行う予定です！みなさんからたくさんのご応募をお待ちしています♪