

7月食育だより

令和8年度 羽生市学校給食センター

暑い日が続くと、夏バテを起こしやすくなります。夏バテにならないために、バランスのとれた食事、睡眠、適度な運動を心がけて、体調管理をしましょう。

夏野菜には、暑い季節を元気に過ごすための栄養がたくさん詰まっています



夏野菜の特徴を見てみよう!



きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味の特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

生活リズムを大切に!

私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し生活リズムを整えています。夜更かしや食事が不規則になると、体内時計が狂って生活リズムが乱れてしまうので気をつけましょう。夏バテを防ぐ食生活のポイントも参考にしてみてください。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんです。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくなってしまうように、時間と量を考えましょう。

7月 旬の食材 献立表の中から見つけてみてね!

〈野菜〉えだまめ、オクラ、かぼちゃ、なす、ピーマン

とうもろこし、ズッキーニ、トマト、パプリカ

〈果物〉もも、パイナップル

〈魚介〉えび 〈その他〉じゃがいも

特別献立

7日(火) たなばた献立

14日(火) 三重県郷土料理献立

地産地消

羽生市産食材

米、日本酒、みりん、玉ねぎ、なす

大根、じゃがいも、ピーマン

埼玉県産食材

小麦粉、しらたき



朝の光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

