



健康は食から！

けん しょく

健食ニュース

2019年度

第3号

京都市教育委員会
令和元年6月発行

中学校給食の栄養士が、
みなさんが豊富な食体験をして、
これからの食習慣に生かしてほしい
と願い、お届けします。

夏バテ予防で元気ハツラツ！

梅雨を迎え、本格的な夏がやってくる時期となりました。暑さで食欲が落ち、食事がおろそかになっている人はいませんか？いろいろな食材を取り入れて、夏バテを予防しましょう。

ジューシーな夏野菜

夏が旬の夏野菜は、水分が多く含まれています。水分を補給して体温を調節してくれます。



夏バテ予防のポイント！

ビタミンB₁を補給

炭水化物をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に役立ちます。



ねばねばパワー

ねばねばに含まれる「ムチン」という成分が、胃の粘膜を守り、消化を助けます。のど越しがよく、食欲がない時にも食べやすいです。



ピリツと香辛料

エアコンなどで体が冷えると、夏バテの原因になります。香辛料には、体を内側から温める働きがあります。また、食欲を増進する成分も含まれています。



酸っぱいマン

さっぱりとして食欲が増すだけでなく、「クエン酸」という成分が疲労回復に役立ちます。



今、旬の食材！

なす



ぷりっと丸い形にツヤとハリのある紫色の皮が特徴です。この紫色の皮には「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールが含まれています。強い抗酸化力があり、がんを予防する効果があるといわれています。油と相性がよく、脂の多いにしんと一緒に炊いた「^{にしん}練なす」や「なすの天ぷら」などで給食に登場します。



食育クイズ



日本三大祭りの一つである祇園祭の時に厄除けとして、ある和菓子と同じ名前のお守りを玄関にかざります。その和菓子は何か？

① おはぎ

② 水無月

③ ちまき

答え ③ ちまき 「ちまき」は笹の葉で作られた厄除けのお守りです。京都では、昔から祇園祭の時に「ちまき」を家の玄関にかざり、家に入ってくる疫病神を追い払う風習があります。このお守りとしての「ちまき」は食べられません。笹の葉でもちを包んだ「ちまき」という和菓子もあります。給食では、ちまきと同じように笹の葉で包んだ「笹だんご」(7/17)が登場します。