



食育だより 8月号



いよいよ本格的な夏がやってきました！しっかり食べてゆっくり休んで夏バテしない丈夫な体を作りましょう。水分補給は大事ですが、冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけ暑い夏を元気に乗り切りましょう！！

8月の旬の食材



パプリカ



甘みがあり、苦みが少ないのが特徴です。夏の給食に何度も登場します！ビタミンA・B1・鉄分・カリウムなどの栄養素を含みます。色の濃い野菜は夏バテ防止効果があります。

とうもろこし



とうもろこしには糖質と糖質の代謝をサポートするビタミンB1が含まれている為効率よくエネルギーをつくる事ができます。体力が失われる暑い夏にもってこいの食材です。

♪先生に聞きました！主菜人気ベスト3♪

1位



カレーライス

2位



コロッケ

3位

お好み焼き
からあげ
とんかつ

6つのこ食

社会環境やライフスタイルの変化と共に様々な「こ食」がみられるようになってきました。あなたの食事は「こ食」になっていませんか？

孤食

1人で食事をする事です。食事中の会話やしつけができず、社会性が育ちに小さくなります。



個食

家族で同じ料理を食べず、それぞれが好きな物を食べる事です。協調性が育ちに小さくなります。

固食

自分の好きな物ばかり食べる事です。好き嫌いが改善されにくく、栄養バランスが偏りやすくなります。

濃食

味の濃いものばかり好んで食べる事です。食材の繊細な味や香りなどを感じ取る味覚などが育ちに小さくなります。

小食

食べる量が少ない事です。必要な栄養素が足りず、無気力になったり、代謝が悪くなったりします。

粉食

パンやパスタなど粉を使った主食を好んで食べる事です。粉物は柔らかい物が多いので噛む習慣が付きにくくなります。

