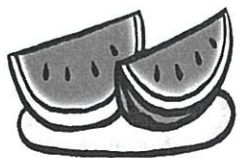


# 8・9月食育だより

R5.8・9月 水俣市学校給食センター 文責 山崎・高木



## 夏ばて解消のために、

## しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

### 朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

### 朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続く、元気に活動できない。



脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



# 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見されています。とくに夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。

### ゴーヤー

ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。

### かぼちゃ

カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。

### パプリカ・

ピーマン  
ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。

### トマト

真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

### なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。

### モロヘイヤ

ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。

はしが部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。

### おじ 給食弁ちゃんの

### 給食センター紹介!!



みなさん! 夏休みは元気に過ごしていましたか? 今回は7月28日に4年振りに開催した給食センターまつりを紹介したいと思います。

写真①は、施設内に設置された6問の問題に挑戦する「クイズラリー」です。全問正解だと豪華景品ゲット? おじちゃんはもちろん全問正解!!

写真②は、「手洗いチェッカー」という手指の洗い残しがないかを見る機械です。おじちゃんの手指は...

写真③④は、おじちゃんの友達「くまモン」、そしてバラ園から遊びに来てくれた「エコバラちゃん」のショーです。〇×クイズ・くまモン体操・エコバラダンスで大盛り上がりでした。来年もまっとうるバイ!!

他にも「豆つまみ大会(写真⑤)」・「重さはかりゲーム(写真⑥)」・「調理員による皮むき実演ショー」など様々な催し物がありました。今年で9回目を迎えた給食センターまつり、暑い中多くの方に来場していただきました。本当にありがとうございました!!

それでは、また次回!

