



生活習慣病について知ろう

- 小： 食事と病気の関係を知る
中： 生活習慣病予防健診の意義を知る

夏バテしない食生活を!

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

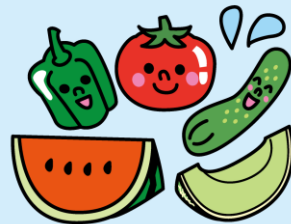
★ 朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。
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

食事がとれなくならないように、時間と量を考えましょう。



作ってみませんか？～豚キムチご飯～

【材料（4人分）】

米	・・・・・・・・・・	2合		
豚肉	・・・・・・・・・・	80 g		
にんじん	・・・・・・・・・・	30 g		
白菜キムチ	・・・・・・・・	70 g		
A	{	濃口しょうゆ	・・	小さじ1
		塩	・・・・・・・・	ひとつまみ
		酒	・・・・・・・・	小さじ1

給食の人気
メニューです★



【作り方】

- ① 米は洗って、30分程水に浸けておく。
- ② にんじんは千切り、豚肉は1cm幅に切る。
- ③ 炊飯釜に吸水した米、Aの調味料を入れ、目盛りまで水を加えて混ぜる。
- ④ ②と白菜キムチを加えて全体を混ぜ、炊飯する。



ち さん ち しょう 地 産 地 消



とうおん栄養レンジャーが、給食センターで行っている野菜の加工について調べてきたよ！



東温市の給食を知ろう！食べよう！

れいとうかこう 冷凍加工

さととも 里芋



ブロッコリー



ブロッコリー、^{さととも}里芋、にんじんを、それぞれ500kg～1tほど^{れいとう}冷凍加工しています。

ブロッコリーは、^{きもす}茎も捨てずに加工します。

とうおんしさんやさい かこう 東温市産野菜の加工

東温市学校給食センターでは、年間を通して東温市産の野菜が使えるように、様々な東温市産の野菜を加工しています。

加工は、専門の業者に依頼して、冷凍加工や高温高圧加工、ジャムへの加工等を行っています。

にんじん



こうおんこうあつかこう 高温高圧加工

ビーツ



さつまいも

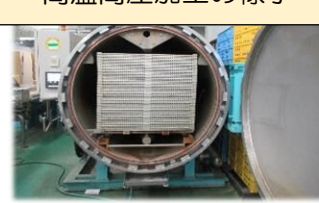


ビーツ、さつまいも、かぼちゃは、給食センターで^{きゅうしょく}洗浄・カットをした後（株）キシモトさんで^{こうおんこうあつかこう}高温高圧加工をします。加工後は、パンに練りこんで東温市のオリジナルパンにしたり、グラタンやシチューにしたりしています。

かぼちゃ



こうおんこうあつかこう ようす
高温高圧加工の様子



もも 桃のジャム加工

毎年7月には、東温市産の桃を、ジャムに^{かこう}加工しています。この桃ジャムは、子どもたちの間でも「美味しい！」と評判です。



それぞれの^{しゅうかくしき}収穫時期に合わせて加工を行っています。