



夏の健康と食事について考えよう

- 小： 規則正しい食生活をする
- 中： 夏に必要な栄養素と不足しがちな栄養素を知り、正しい食生活のあり方を理解する

梅雨が明けていよいよ夏本番がやってきます。夏休みも、もうすぐ始まります。夏の暑さで食欲がなくなったり、生活が不規則になったりしがちです。夏休みを楽しいものにするために、規則正しい生活リズムを身に付け、夏バテしない体を作りましょう。

水分補給を忘れないで!

私たちの体は約70%が水分できています。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障が出ます。新型コロナウイルス感染症の影響でマスクを着用していることから、熱中症予防のためにも特に注意が必要です。

●おすすめは水か麦茶

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが渇く前にこまめに水分をとみましょう。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。



●スポーツドリンクは上手に利用

運動したときなどの水分補給には効果的ですが、糖分や塩分も多く含まれています。日常的に飲むことはせず、運動時などたくさん汗をかくときに利用しましょう。



●ジュースはNG!

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとのどがさらに渇きます。おやつとして量を決め、コップに注いで飲みましょう。



●無理は禁物!



涼しい服装をし、外出するときは帽子をかぶりましょう。疲れたら無理をせず、涼しい場所で休みましょう。



わたくしたちが

おなまえ	つくっている たべもの
宇和川 千代香	玉ねぎ、切り干し大根、たけのこ水煮、にら、じゃがいも、にんにく
大野 利夫	じゃがいも、葉ねぎ
小倉 文男	かぼちゃ、にんにく、玉ねぎ
越智 栄一	玉ねぎ、五穀米、赤米
菊地 せつ子	玉ねぎ、にんにく
露口 早苗	じゃがいも、かぼちゃ
豊田 安美	じゃがいも、かぼちゃ、花切り大根
野中 明	じゃがいも、メークイン、赤玉ねぎ、玉ねぎ
廣川 慎太郎	じゃがいも
宮田 久典	じゃがいも、長ねぎ、メークイン
森 咲子	じゃがいも、玉ねぎ、米粉
安見 和夫	有機なす、有機きゅうり、有機じゃがいも、有機こまつな
渡部 和江	米粉、花切り大根
渡部 孝子	大根、じゃがいも、切り干し大根
渡部 元衛	干しいたけ、干しきくらげ

東温市産の野菜を使って学校給食用冷凍野菜を作って使用しています。

- 安見 和夫さん・人参
- 八塚 圭一郎さん・ブロッコリー



ち さん ち しょう 地 産 地 消



とうおん栄養レンジャーが、おいしい野菜畑の探検に行ってきました!



東温市の野菜を知ろう! 食べよう!

生産者さんの畑に行ってきました!



たけのこ農家
おくま せかり のぶ さんご 夫妻
奥松瀬川の渡部さんご夫妻

ズンズン山を登って
行くと・・・



ほら、ここにたけのこが
めだま だ
頭を出しているよ!
(みんな分かるかな?)



たけのこ
はっけん
発見!!



よいしょ!



えいっ!



おお
大きなたけのこ
ほ
掘れました~!

※簡単そうに掘っていますが、
じつ 実とはとても難しいです!



いっほん 1本ずつ手作業
てきぎょう
で根元や皮を取り
ねもと かわ と
除いていきます。

こめ い ねっとう じかん
米ぬかを入れた熱湯で1時間
アク抜き後、冷凍します。



きれいに水洗いをして・・・



掘ったたけのこは、その日のうちに処理をしないと、えぐみが出て味が落ちてしまいます。



冷凍したたけのこは、沸騰した湯で凍ったままゆで、そのまま冷却するとお通りになります。これでいつでも東温市産のたけのこを食べることができます♪