

令和3年7月号 食育フードシステム 給食だより



色鮮やかな夏野菜が店頭をにぎわせています。栽培技術や輸入などで、一年中ほとんどの野菜や果物を食べることができますね。夏の太陽を浴びて育ったみずみずしい野菜や果物を上手に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。



暑さに負けないぞ・夏の野菜や果物

旬のものを食べると、いいことがたくさんあります！

夏に旬を迎える『トマト』『きゅうり』『なす』『すいか』『メロン』などの野菜や果物には、水分がたっぷり含まれています。汗をたくさんかくこの季節は、水分補給にとっても役立ちます。

また汗をかくことで不足しがちなミネラルや、体の調子をととのえるビタミンもいっぱいです。

旬の野菜や果物を食べることは、おいしいだけでなくその季節の健康にも役立っているのですね。



スパイス
柑橘類

を使って夏ばて予防



食欲がないと夏ばてになってしまうことがあります。スパイスやさっぱりとした酸味のある柑橘系の果物を使った料理で夏ばてを予防しましょう。

【7月の食材予定産地】

- 《野菜》 ブロッコリー(香川) きゅうり(宮城) 長ネギ(茨城) しめじ(秋田)
ピーマン(宮崎) キャベツ(千葉)
- 《果物》 りんご(岩手) オレンジ(アメリカ・オーストラリア) パイン(フィリピン) もも缶(ギリシャ)
- 《肉類》 鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
- 《肉類》 牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ひとめぼれ(宮城県)

生活リズムを身につけましょう



私たちは、概日リズム(サーカディアンリズム)といって、日中は活動し、夜は休息するという体内時計を持っています。この体内時計は、夜ふかしなどにより睡眠不足や、不規則な食生活により狂ってしまうことがあります。すると朝なかなか起きられなかったり、食欲がわかない、夜もなかなか寝付けないなど、体に不調が出てきます。

そこで、心も体も健康に、毎日を生き生きと過ごすために、規則正しい生活リズムを身につけましょう。

生活リズムをととのえる
ために・・・キーワードは

栄養・休養・運動!

- 朝・・・早起きして朝日を浴びましょう
- 昼・・・日中は活動的にすごしましょう
- 夕・・・夜ふかしをしないで、早めに寝ましょう

朝・昼・夕の3度の食事は決まった時間に食べましょう。特に朝ごはんは、1日のはじまりの食事です。しっかり食べましょう。



弊社のインスタグラムの検索は「食育フードシステム東北株式会社」で！

食育フードシステム東北株式会社
〒989-3125
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28
TEL022-391-8666(代) FAX022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

