



健康は食から！

けんしょく

# 健食ニュース

2019年度  
第3号  
京都市教育委員会  
令和元年6月発行

中学校給食の栄養士が、みなさんが豊富な食体験をして、これからの食習慣に生かしてほしいと願い、お届けします。

## ☀️ 夏バテ予防で元気ハツラツ！ ☀️

梅雨を迎え、本格的な夏がやってくる時期となりました。暑さで食欲が落ち、食事がおろそかになっている人はいませんか？いろいろな食材を取り入れて、夏バテを予防しましょう。

### ジューシーな夏野菜

夏が旬の夏野菜は、水分が多く含まれています。水分を補給して体温を調節してくれます。



## ☀️ 夏バテ予防のポイント！

### ビタミンB<sub>1</sub>を補給

炭水化物をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に役立ちます。



### ねばねばパワー

ねばねば成分が、胃の粘膜を守り、消化を助けます。のど越しがよく、食欲がない時にも食べやすいです。



### ピリッと香辛料

エアコンなどで体が冷えると、夏バテの原因になります。香辛料には、体を内側から温める働きがあります。また、食欲を増進する成分も含まれています。



### 酸っぱいマン

さっぱりとして食欲が増すだけでなく、「クエン酸」という成分が疲労回復に役立ちます。



### 多量の食材！

## なす



ぷりっと丸い形にツヤとハリのある紫色の皮が特徴です。この紫色の皮には「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールが含まれています。強い抗酸化力があり、がんを予防する効果があるといわれています。油と相性がよく、脂の多いにしんと一緒に炊いた「<sup>にしん</sup>鱈なす」や「なすの天ぷら」などで給食に登場します。



### 食育クイズ



日本三大祭りの一つである祇園祭の時に厄除けとして、ある和菓子と同じ名前のお守りを玄関にかざります。その和菓子は何か？

- ① おはぎ
- ② 水無月
- ③ ちまき

答え ③ ちまき 「ちまき」は笹の葉で作られた厄除けのお守りです。京都では、昔から祇園祭の時に「ちまき」を家の玄関にかざり、家に入ってくる疫病神を追い払い、風習があります。このお守りとしての「ちまき」は食べられません。笹の葉をちまき包み「ちまき」という和菓子もあります。給食では、ちまきと同じように笹の葉で包んだ「母たんこ」(7/17)が登場します。