

給食だより

津山市立学校食育センター
令和2年8月号



夏野菜で、夏バテを防ごう!

8月31日
野菜の日

「831=やさい」の語呂あわせから、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が1983年に制定。

連日の猛暑で、夏バテなどしていませんか？暑くて食欲が出にくいときこそバランスの良い食事を摂り、体力をつけることが大切です。特に夏野菜はからだを冷やす効果があるので夏バテ防止にはピッタリ！夏野菜の効果を紹介します♪

トマト

ビタミンC、E、カロテンの抗酸化作用は健康と美容の味方！赤色素のリコピンは美肌効果、がん予防。



なす

水分豊富で利尿作用。皮に含まれるナスニンは老化防止や目の疲れを回復。皮ごと食べて健康に！



きゅうり

水分とカリウムがたっぷり。約95%が水分なので、汗をかき季節にピッタリ！体の熱を冷ます効果があるよ。



おくら

ネバネバ成分には整腸作用。胃腸を守り夏バテ防止。梅干しと一緒に食べれば疲労回復効果も抜群！



とうもろこし

必須アミノ酸の効果で疲労回復。食物繊維も豊富で、便秘解消。含まれるビタミンB1は糖分をエネルギーに変えるよ。



ピーマン

ビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌効果あり。ピーマンのビタミンCは比較的熱に強いので日焼け対策にオススメ！



※ 野菜は1日300gぐらい食べよう！



☆きゅうしょくニュース☆

学校給食が8月中旬からはじまりました。食育センターができて以来、8月に10回以上の給食を提供するのは初めてです。

学校給食は、衛生管理に細心の注意を払っています。そのため、調理や食器洗浄をする調理場は温度も湿度もとても高いです。さらに異物混入を防ぐため、目と手しか出ていない服装で調理をします。このような過酷な環境の中、一生懸命給食を作ってくださっている調理員さんに対し、教育長から激励の言葉をいただきました。皆さんも感謝の気持ちを持って残さず食べてください。



調理員の服装

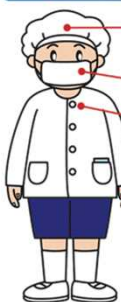


戸島学校食育センター調理室



調理スタッフと話す教育長たち

給食当番は、身支度をきちんと整えましょう



- 髪の毛が出ないよう、ぼうしをしっかりと被る
- マスクで鼻と口をおおう
- 清潔な給食着を身につける
- 爪は短く切っておき、手をきれいに洗う

※手にけがをしている人や、おなかの調子が悪い人は、担任の先生に知らせてください。

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこゝろ、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3 水ですっきりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

