

# 7月給食だより



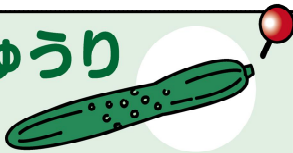
富山市南学校給食センター  
令和8年7月

梅雨が明けると本格的な夏が始まります。暑さが厳しい夏場は、食欲の減退で栄養不足になったり、室内外の温度差から自律神経が乱れたりする夏バテに注意が必要です。1日3食バランスのよい食事を心掛け、十分な睡眠・休養、適切な水分補給で体調をしっかりと整え、毎日元気に過ごしましょう。

## 夏を元気に過ごすために夏野菜を食卓に

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱っている胃を刺激し、食べ物の消化を助けます。また、夏の暑さでほてった体を冷やす働きもあります。野菜不足の生活が続くと、気温の変化や病気に対する抵抗力のない弱い体になってしまいます。夏の暑さに負けないように、今が旬の野菜をたくさん食べて、夏を乗り切りましょう！

### きゅうり



約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

### トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

### なす



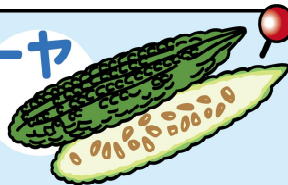
日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

### かぼちゃ



保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

### ゴーヤ



「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

### オクラ



刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物せんいで、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

## ～生活習慣病予防のためにも「野菜」を食べよう～

野菜にはビタミン、ミネラル、食物せんいなど、健康維持に必要な栄養素が豊富に含まれていて、次のような効果があります。

#### ★腸内環境改善★

食物せんいが腸内の善玉菌を増やし、便秘を防ぐ。

#### ★血圧上昇抑制★

カリウムが余分なナトリウムを体外に排出する。

#### ★がん予防★

ビタミンA E Cは抗酸化作用が強く、健康を害する活性酸素を除去する。

#### ★脂質改善★

水溶性食物せんいは血糖の上昇を抑制し、コレステロールや中性脂肪を低下させる。



### どれだけ食べたらいいの？



食事1回分の野菜の量は「手のひらいっぱい」

加熱調理をすればかさが減り、一度に多くの野菜が摂取できます。

1日に必要な野菜の量は

|        |        |
|--------|--------|
| 緑黄色野菜  | 120g   |
| その他の野菜 | 230g   |
| 合わせて   | 350g以上 |

