



夏の暑さに負けないよう 栄養をとみましょう！



毎日暑い日が続いています。夏バテを防ぐには、バランスが整った食事と休養が大切です。給食でも食欲を増進させ、疲れを回復しやすい食材を取り入れながら提供しています。しっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って、体調を整えて夏を乗り切りましょう。



知って得する

食の知恵袋

いいことたくさん！ 地産地消

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。食材がとれた場所から食卓までの距離が近いことには、多くの利点があります。新鮮な食材を味わえるだけでなく、その食材がどのように育つのか、旬の食材にはどのようなものがあるのかなどを知るきっかけにもなります。また、生産者の顔が見えることは、安心・安全にもつながります。丹精込めて作られた食材を通じて、食べ物に感謝する気持ちも育まれます。

食材を輸送する環境負荷をフードマイレージと呼びます。地産地消は輸送距離が短くなるため二酸化炭素の排出量が減り、フードマイレージが抑えられるので環境を守ることにもなります。買い物の際は、地元生産者の食材が手に入れられるお店に目を向けてみましょう。



十勝で収穫される夏が旬の野菜



なす・トマト・きゅうり・とうもろこし・
オクラ・かぼちゃ・ズッキーニ・ピーマン・
レタス・キャベツ・大根・チンゲン菜・
ほうれん草



夏バテの予防にもなるので、
たっぷり野菜を
食べましょう！

旬の食材

豚肉

豚肉に旬はありませんが、夏バテ防止に役立つ食材です。多く含まれるビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変換してくれます。にらやたまねぎなどに含まれるアリシンはビタミンB₁の吸収率をアップさせるので、一緒に食べると効果的です。