

# 7月 もぐもぐパクパク

令和7年7月10日 海老名市教育委員会「食育のおたより」No.45

7月になりました。夏休みまであと少しですね。みなさん体調はいかがでしょう。外は暑くて室内は冷房が効いて肌寒かったりすると、体は調整しようと自律神経が大忙しです。夏も色々な食材をおいしく食べて、よく眠り、元気に過ごしましょう。

## 今月のテーマ：夏の食生活

### 問題：このなかで間違っているものはどれかな？

- ① 夏休みも1日3回食べるようにする
- ② 食べる前には手を洗うようにする
- ③ お菓子でおなかいっぱいなのでご飯は食べない



夏休みも規則正しい生活をしましょう。お菓子でおなかいっぱいになりご飯を食べないのは、栄養バランスが崩れて夏バテの原因になってしまふ可能性があります。

例えば、夏はオクラやトマト、なす、ズッキーニ、チンゲンサイ、アスパラガス、えだ豆等を料理にとり入れてみるのはいかがでしょう。色々な調理法でおいしく食べてみてくださいね。この問題の正解は③でした。

## 2学期の給食について

中学校は8月28日(木)から、小学校は9月1日(月)から給食が始まります。今後も地産地消として海老名で作られた野菜等を使用した献立を提供してまいります。

また、中学校の給食施設である食の創造館別館のアレルギー食調理室稼働します。中学生にも、乳と卵のアレルゲン併せてもつ人を対象に食物アレルギー対応食を提供してまいります。

## ビタミンA

ビタミンAは、動物性食品と植物性食品の両方からとれます。植物性食品に含まれるビタミンAは、カロテンとして食品に含まれ、体の中でビタミンAに変化して働きます。

### ビタミンAを多く含む動物性食品



◇目の動きを正常に保つ  
視覚と視力を正常に保つのに必要で、暗い場所でも視力を保つ働きもあります。

◇肌や粘まくの健康を保つ  
鼻やのどなどの粘まくや肌を強くして、外から入る菌やウイルスなどから体を守り、風邪をひきにくくします。

◇子どもの成長を促進する  
子どもの成長に関わるホルモンの分泌を促す働きもあります。

### ビタミンAを多く含む植物性食品

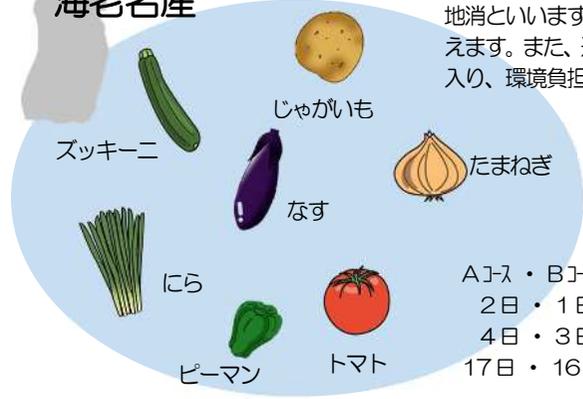


ビタミンAは、油に溶けやすい性質があります。吸収率をアップさせるために、油で炒めたり、好みのドレッシングをかけたり、ごま和えなどもおすすめです。



## 今月の地場産物紹介

### 海老名産



学校給食は、一年を通してとれた新鮮な旬の地場産物をたくさん取り入れています。地場産物とは、住んでいる市や県でとれた食べ物のことです。

地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の名前や顔がわかるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境負担も減らせます。

## 地場産物を取り入れた献立紹介

### 小学校

- AJ-F・BJ-F 2日・1日 えびないっぱいらトウイユ
- 4日・3日 えびならいりふたキムチチゲ
- 17日・16日 えびないっぱいなつやさいポークカレーライス

### 中学校

- 15日 海老名いっぱい夏野菜ポークカレーライス
- 17日 海老名いっぱいミートスパゲティ

### 神奈川県産

