

8月 学校給食だより

鶴岡市藤島
ふれあい食センター
令和7年度 家庭用

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

夏野菜パワー



旬の野菜には魅力がいっぱい！

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

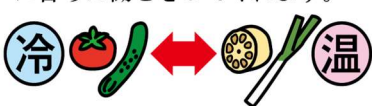
◆おいしく、
栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



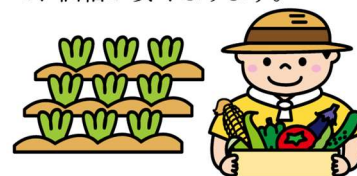
◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、
環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



ビタミンCの効果



8月31日は「野菜の日」です。
野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

今月の地産地消情報

ふじしまさん 藤島産	つるおか しょうないさん 鶴岡・庄内産	けんないさん 県内産
生揚げ 豆腐 大豆 平飼卵 じゃがいも きゅうり 山東菜 なす 玉ねぎ ねぎ ピーマン パプリカ	米(つや姫ごはん) 米(雪若丸ごはん) 米(はえぬき) スマテロ中華麺 牛乳 ヨーグルト かぼちゃ 大根 スッキーニ いなだ たら みそ 庄内麩 干し椎茸 だだちゃ豆	豚肉 にら セロリ 県産ブルーベリー

★今月の地産地消ウィークは25日～29日です。



親子で作ってみませんか？

