

ミール

第93号

令和8年度夏号 八潮市教育委員会

ビタミンチャージで夏を健康に！

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとって大きなストレスになります。体の抵抗力が低下し、夏風邪をひいたり、疲れやすくなってしまいます。暑い夏に、意識してとりたい栄養は「ビタミン」です。ビタミンを体にチャージして、夏も元気に過ごしましょう！

ビタミンC

ビタミンCは、抗酸化作用があり、細胞のダメージを防ぎます。紫外線によって発生する活性酸素を除去し、肌のハリやツヤを保ちます。また、体の抵抗力を高めて、風邪を予防します。

ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防ぎます。風邪予防にも効果があります。

ビタミンB1

ビタミンB1は、主食（ごはんやパン等）に含まれる糖質がエネルギーに変わるのを助けます。また、脳や神経の機能を正常に保つために必要です。

ビタミンB1が不足すると、糖質がエネルギーに変わらないので、乳酸などの疲労物質が蓄積してしまいます。疲れやすさや、イライラ、食欲不振の原因になります。

ビタミンCの多い食べ物



ビタミンB1の多い食べ物



ビタミンAの多い食べ物



ビタミンCとビタミンB1は、水に溶けやすい性質があります。体に留まらず、汗や尿と一緒に体の外に出やすいので、毎日しっかり食べましょう。



夏の衛生管理 食中毒予防のために…

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌やウイルスが繁殖しやすくなります。食中毒を予防するためには、「食中毒菌を、**付けない・増やさない・やっつける**」の3つが大切なポイントです。

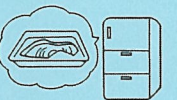
付けない

- 食事の前や料理をする前は、必ず石鹸を付けて手洗いをする。
- まな板や包丁等は、洗い残しのないようにして、消毒もする。
- ふきんやスポンジ等も清潔なものを使用する。



増やさない

- 購入後の食材はすぐに冷蔵庫にしまう。料理をしたらずぐに食べる。
- 保存する場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保存し、なるべく早く食べきる。



やっつける

- 食材の中心までしっかり火を通す。



学校給食でのお願い

- 給食の時間は、手洗いの徹底とマスクの着用をお願いします。
- 給食当番は、清潔な白衣を着用し、白帽の中に髪の毛をしっかりとしまします。
- 体調不良の時は、担任の先生に申し出て、給食当番を交代しましょう。



こまちゃんレシピ 作ってみよう♪

小松菜入り！マヨポン酢のさっぱりサラダ

しっかり食べて
ビタミンチャージ!!

ビタミン

【材料】3～4人分

豚肩ロース薄切り肉	120g
なす	1本
小松菜	2株
オクラ	2本
赤パプリカ	10g
レタス	80g
ミニトマト	4個
コーン缶	20g
かつお節	大さじ2
白ごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
ポン酢	大さじ1

【作り方】

- 鍋にお湯を沸かし、豚肉を火がしっかり通るまで茹でる。
- 野菜を水でよく洗う。コーンは、缶から出し水気を切る。
- なすは、半月切り又はいちよう切りにする。鍋にごま油を熱し、蓋をして弱火～中火でしんなりするまで焼く。
- 小松菜は、ラップをかけて電子レンジで約30秒加熱する。2cm長さに切る。
- オクラは、縦に1cmの切り込みを入れて、電子レンジで約40秒加熱する。5mm幅の輪切りにする。
- 赤パプリカは、薄くスライスして電子レンジで約30秒加熱する。
- レタスの水気をキッチンペーパーで拭き取り、細かくちぎる。ミニトマトは、半分に切る。
- ボールにマヨネーズとポン酢を入れてよくかき混ぜる。
- 全ての野菜と豚肉をお皿に盛り、⑧のドレッシングと白ごま、かつお節をかけて完成。

＜おすすめポイント＞

酢には、唾液や消化液の分泌を促し、食欲を増加させる効果があります。