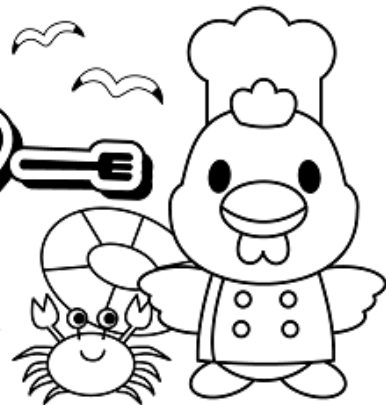




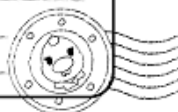
しょくいけしゅー



本格的な夏がやってきました。

夏は体力の消耗が激しい季節です。

バランスの良い食事と十分な休養をとって、暑い夏を乗り切りましょう。



夏バテ予防のための生活習慣チェック

毎日暑いが続いています。夏バテしている人はいませんか？

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけて生活習慣を見直してみましょう。

1 冷たいものばかり好んで食べている。



2 朝寝坊して朝ごはんを食べない日がある。



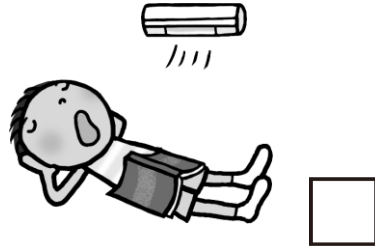
3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。



4 甘いジュースばかり好んで飲んでいる。



5 クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。



6 夜更かしをすることが多い。



○が多い人は夏バテを起こす危険があります。

早寝・早起きを心がけ、食事の内容や時間に気を付けて夏を元気に過ごしましょう。

8月31日は「野菜の日」

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを含み体の調子を整えてくれます。トマトやきゅうり、なす、とうもろこしなどの夏野菜には、水分やカリウムも多く水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により、熱をもった体を冷やしてくれる働きもあります。今が旬の夏野菜を食べて、体調を整えましょう。



7月の地場産野菜

キャベツ・とんがりパワー(ピーマン)・ズッキーニ



生産者との繋がり

5月に行われた弊社責任者会議にて、給食で使用しているお米の購入先であるJA秋田しんせいの方に米作りについてご講演をいただきました。別日には弊社社長が秋田県を訪問し、田植えを体験させていただきました。生産者の皆様の長きにわたる取り組み、美味しいお米をつくるためのたゆまぬ努力と強い意志を感じました。日頃の業務を行う励みになり、より美味しい給食の提供に精進して参りたいと思います。



YASUDA Co., Ltd

