



7月給食だより



令和3年6月28日発行

梅雨が明けると、本格的な夏がやって来ます。この時期は急に暑くなることで疲れやすく、食欲も落ち気味になりますので、体調管理により一層気を配らなければなりません。

暑い夏を乗り越えるために水分補給をこまめに行い、規則正しい生活とバランスの良い食事を心掛けましょう！



～食事で夏バテ予防～

夏は汗をかくため、普段よりエネルギーの消費が多くなります。体がだるい、食欲が出ないなど夏バテの症状は体に必要なビタミンやミネラルなどの栄養素の不足、室内外の温度差による体温の不調などが原因といわれています。

食事のポイントに気を付けて夏バテを予防しましょう！



☆バランスよく食べましょう

暑くて食欲が落ち気味の時には量より質が大切です。

そうめんや肉や卵をトッピングするなど炭水化物だけに偏らないように心がけましょう。

☆ビタミンB1で疲労回復

夏場はビタミンB1が不足しがちになり、体内に摂取された栄養をエネルギーに変えられなくなります。

ビタミンB1を多く含む食品(豚肉・うなぎ・大豆・ほうれん草など)は、ニンニク・にら・ねぎ・玉ねぎと一緒に食べると吸収が良くなります

☆野菜をたっぷり摂る

夏野菜にはビタミン類が豊富。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので緑黄色野菜をたくさん摂りましょう。

☆食欲のないときは…

香辛料や酸味には食欲増進の効果があります。子ども達の大好きなカレーライスなどに、付け合せはさっぱりと酢の物などを組み合わせるとよいですね。

※水分補給に気をつけよう。

たくさん汗をかくと体の中の水分が失われます。一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけるので、こまめに水や麦茶を飲むのがポイントです！

【夏野菜で体を守ろう！！】

夏野菜にはビタミン・ミネラルが多く含まれています！

《トマト》 βカロテンやビタミンCが豊富で、美肌作用や日焼けした肌を回復させてくれます。



《ピーマン》 血液サラサラにします。疲労回復効果も高く整腸作用もあります。ビタミン類も豊富で美容効果もあります。



《なす》 余分な熱をとり、血のめぐりを良くします。皮に栄養がたくさんあるため、調理するときは皮ごと使いましょう。



《きゅうり》 利尿作用があり、体の余分な熱や塩分をとりま



す。喉を潤し、ほてった体を冷やしてくれます。

*給食でも夏野菜をいっぱい使用します！
ご家庭でも美味しい夏野菜を取り入れてみてください♪

土用の丑の日「うなぎ」



なぜ、「土用の丑の日」に、うなぎを食べるのか知っていますか？

「丑の日に『う』の字のつくものを食べると夏負けしない」という伝えがヒントとなり、うなぎが食べられるようになったとされています。うなぎにはビタミンAやビタミンB群が豊富で、疲労回復や食欲増進、夏バテ防止にピッタリ。

2021年の土用の丑の日は7月28日です。うなぎを食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

