

給食だより

夏号

夏バテに負けない体をつくろう！

夏を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べ、規則正しい生活を送ることが大切です。

また、汗と一緒に失われる水分をこまめに補給しましょう。

給食では、疲労回復に役立つ豚肉や大豆製品、旬の夏野菜を取り入れています。

トマト、かぼちゃ、オクラなどの夏野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

ご家庭でも「主食、主菜、副菜」をそろえた食事を意識し、元気に夏を乗り切りましょう！

飲み物の砂糖の量を知ろう

-  炭酸飲料 … 約12～18個
-  甘いジュース … 約8～14個
-  スポーツドリンク … 約7～10個
-  清涼飲料水 … 約8～16個
-  砂糖入り飲料 … 約6～18個



※一般的な500mL前後の商品を基準、角砂糖の目安（約3～4g/個換算）

熱くなると、ジュースやスポーツドリンクを飲む機会が増えています。これらの飲み物には、思っている以上にたくさんの砂糖が含まれていることがあります。

飲みすぎるとどうなるの？

- ・食事が食べられなくなる
- ・虫歯の原因になる
- ・甘い味の慣れやすくなる
- ・必要以上にエネルギーをとってしまうことがある

飲み物おすすめ

1. 普段の水分補給は「水」や「麦茶」を中心にしましょう
2. ジュースはおやつの時間など、量を決めて楽しみましょう
3. のどが渴いたときは、まず水や麦茶を飲む習慣をつけましょう
4. 汗をたくさんかいたときは、状況に応じてスポーツドリンクを利用しましょう



水や麦茶は角砂糖0個！

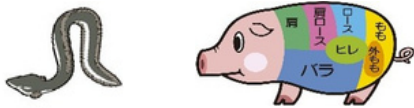
夏バテの予防に必要な栄養素

ビタミンB1

(糖質をエネルギーに変える)

不足すると疲れやすくなります。

豚肉・うなぎ・大豆製品・玄米



アリシン

(ビタミンB1の働きを助ける)

ビタミンB1と一緒にとると効果的です。

たまねぎ・にんにく・にら・ねぎ



たんぱく質

(体をつくるもと)

夏バテで体力が落ちないように、毎食取り入れましょう。

肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆腐・納豆



ビタミンC

(疲労回復・免疫力維持)

暑さによるストレスから体を守る働きがあります。

ピーマン・トマト・ブロッコリー・キウイ・オレンジ



カリウム

(体内の水分バランスを整える)

汗で失われやすいミネラルです。

トマト・きゅうり・じゃがいも
バナナ・ほうれんそう



クエン酸

(疲労回復を軽減)

疲れを感じたときにおすすめです。

レモン・梅干し・グレープフルーツ
お酢



おすすめの夏メニュー

- ・夏野菜カレー
- ・オクラと納豆の和え物
- ・かぼちゃの煮物
- ・豚しゃぶサラダ
- ・トマト入り卵スープ
- ・枝豆ごはん