

7月給食だより

令和7年度 7月号
中央区立豊海小学校
校長 芳賀 幸生
栄養士



夏バテしない食生活を!

からだのだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気を付けましょう。

★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなないように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1 は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例

豚肉	玄米・胚芽米	ぬか漬	うなぎ	豆類
----	--------	-----	-----	----

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



7/14 郷土料理献立 (山口県)

「チキンチキンごぼう」は山口県の学校給食から県内に広まり、ひとくちサイズの鶏肉のから揚げと素揚げしたごぼうとえだまめを甘辛いタレでからめた料理です。献立名はリズムが良く、子どもを引きつけるようなネーミングになっています。

参考：農林水産省ホームページ「うちの郷土料理」

