



暑さが厳しくなってきました。この時期には「夏バテ」という言葉を耳にしますね。「夏バテ」とは、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、病気になることをいいます。夏バテせずに夏をのりきるためには、どんな食生活をしたらよいかを考えてみましょう。

食生活で気をつけたい夏バテ防止のポイント！

セレクト給食 自分に合ったおかずとデザートを選びます。

今回のテーマは『暑さに負けない食事』です。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは頭と体に栄養を送り、1日のエネルギーの源となります。早寝・早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう。

たんぱく質を十分にとりましょう

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質をしっかりと食べましょう。ビタミンB群は疲労回復に効果があります。

水分をしっかりとりましょう

のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。特に暑い日や外にいる時は、30分に1度は水分を補給しましょう。

冷たいものとり過ぎに注意

冷たいものとり過ぎると、胃腸が弱り食欲がなくなってしまいます。特にジュースやアイスなどは、砂糖のとり過ぎにもなります。

夏野菜をたくさん食べましょう

太陽をいっぱい浴びて育った野菜には、体の調子を整えるビタミン類がたっぷり含まれています。汗と一緒にビタミン類も体外に流れでてしまうので、いろいろな種類の夏野菜をたくさん食べましょう。

おかず

鮭の香味揚げ ↔ **かぼちゃひき肉フライ**

どちらか

- たんぱく質が豊富。疲労回復効果がある。
- 体をつくる。肌を健康に保つ。

デザート

ピーチゼリー ↔ **チーズヨーグルトデザート**

どちらか

- 夏が旬の桃の入ったゼリーです。ビタミンCが豊富です。
- 小松市なつかしの「ホワイトミニ」です。カルシウムが豊富です。

ふるさと給食

トマト

小松市産の春トマトは5月頃から出荷が始まり、8月頃まで収穫されます。給食では、6月から小松市産トマトが提供されています。たっぷり太陽の恵みを受けて育てられた小松とまとは、果肉が柔らかく、程よい酸味が特徴です。カレーやドレッシングなど、オリジナル商品も販売されています。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。開けたら早めに飲みきりましょう。

7月分給食献立もりつけ表

3ブロック	小学校	小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
1日 ぶたキムチいため あおのりござかな ごはん たまごトックのちゅうかスープ	2日 かんこくふうのりあえ えだまめシューマイ 1~3ねん1こ 4~6ねん2こ ごはん マーボー豆腐	3日 あじのトマトなんばんソース あじにソースをかけます やさいとごっこのふりかけ ごはん にくじゃが ふるさときゅうしょく	4日 たなばたゼリー たなばたすし ごはんにくをかけます あまのがわうどん たなばたきゅうしょく	5日 フライドチキン かがぶときゅうりのサラダ ポテトミルクスープ こめこバターパン
8日 いかいりしおやきそば(パンざら) バターロール(おかずざら) チーズサラダ	9日 すいか ふくじんあえ カレーライス	10日 たまごときりぼしだいごんのポンずあえ ししゃものごまてんぷら2こ ごはん ジャジャン豆腐	11日 レモンサラダ セレクトきゅうしょく ★ピーチゼリー ★チーズヨーグルトデザート ★さけのこうみあげ ★かぼちゃひきにくフライ ピーエルトースプ ミルクロール	12日 じゃがいものきんぴら にくだんごのあまずあん2こ わかめごはん とんじる
15日 うみのひ 海の日のロゴ	16日 ゴーヤとウィンナーのカレーソテー だしまきたまご ごはん すきやきに	17日 なすとトマトのミートスパゲティ(パンざら) フローズンヨーグルト バターロール(おかずざら) 豆腐のサラダ ふるさときゅうしょく	18日 ふくらぎとさといものあまずからめ ゆでとうもろこし ごはん とうがんのスープ	19日 しゅうぎょうしき

今月の目標

ただ た かた
正しい食べ方をしよう



気をつけたい
なつ やす
夏休みの
せい かつ しゅう かん
生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時はお酢や香辛料などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。

