



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、病気になったりすることをいいます。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！

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

冷たいものをとり過ぎると、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。



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。

おかず



鮭の香味揚げ

- ・たんぱく質が豊富。
- ・疲労回復効果がある。



かぼちゃひき肉フライ

- ・体をつくる。
- ・肌を健康に保つ。

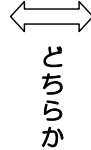


デザート



ピーチゼリー

- ・夏が旬の桃の入ったゼリーです。
- ・ビタミンCが豊富です。



チーズヨーグルトデザート

- ・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	中学校	小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
1日 豚キムチいため 青のり小魚 ごはん 卵とトックの中華スープ MILK	2日 韓国風のり和え 枝豆シューマイ 2個 ごはん 麻婆豆腐 MILK	3日 鮭のトマト南蛮ソース 鮭にソースをかけます 野菜と雑穀のふりかけ ごはん ふるさと給食 肉じゃが MILK	4日 セタゼリー セタ寿司 ごはんに具をかけます ごはん セタ給食 天の川うどん MILK	5日 フライドチキン 2個 加賀太きゅうりのサラダ 米粉バターパン ポテトミルクスープ MILK
8日 いか入りお焼きそば(パン皿) パターロール(おかず皿) チーズサラダ MILK	9日 すいか 福神和え カレーライス MILK	10日 卵と切干大根のポン酢和え ししゃものごま天ぷら 2個 ごはん ジャジャン豆腐 MILK	11日 レモンサラダ セレクト給食 ★ピーチゼリー ★チーズヨーグルトデザート ミルクロール ★鮭の香味揚げ ★かぼちゃひき肉フライ BLTスープ MILK	12日 ジャガイものきんぴら 肉団子の甘酢あん 3個 わかめごはん 豚汁 MILK
15日 海のの日	16日 ゴーヤとウィンナーのカレーソテー 出し巻き卵 ごはん すき焼き煮 MILK	17日 なすとトマトのミートスパゲティ(パン皿) フロズンヨーグルト パターロール(おかず皿) ごはん 豆腐のサラダ ふるさと給食 MILK	18日 ふくらぎと里いもの甘酢からめ ゆでとうもろこし ごはん 冬瓜のスープ MILK	19日 終業式

今月の目標

暑さに負けない食事をしよう



き
 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。

