

7月 給食だより

富山市立奥田中学校
富山市北学校給食センター
令和6年 7月

湿度の高い、暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわからないなど夏ばてぎみの人はいませんか。夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごそう ～夏ばて・熱中症予防のポイント～



夏ばてを防ぐ食事ポイント

「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなったりします。そこで、食生活面からの夏ばて予防のアドバイスと注意点をお知らせします。

偏った食事をしない！



あっさりとした食事ばかりでは、疲れがとりにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。

ビタミンB1、Cを多く！



炭水化物やたんぱく質を体で利用するときに欠かせないビタミンB1は、夏ばての予防に大切な栄養素です。また、体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとるようにしましょう。

冷たいものを食べすぎない！



暑くなるのとどごしのよい冷たい物やドリンクなど多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また、糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。

熱中症を予防するために

「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給しましょう！



私たちの体は60～70%は水分です。気温が高くなる夏は、発汗などで水分が失われやすく、補わないと体温調節能力が低下して、熱中症になってしまいます。

部活動などで運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。



しかし、日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料水やスポーツドリンクなどは、糖分がたくさん含まれているので、水がわりにたくさん飲むのは控えましょう。

ビタミンやミネラルが豊富なゴーヤは、夏ばて予防におすすめです！

ベーコンとゴーヤの卵炒め〇〇日(〇)実施

【材 料】(4人分)

エリンギ	1本	ごま油	5g
もやし	70g	中華スープの素	2g
ゴーヤ	60g	砂糖	2g
ベーコン	40g	しょうゆ	2g
卵	2個	塩	少々

【作り方】

- ① ゴーヤは塩もみしてさっと茹でる。
- ② もやしは洗う。エリンギは短冊切りに切る。
- ③ ベーコンは短冊切りに切る。
- ④ ごま油で、②を炒めて①を入れ調味料で味を調える。
- ⑤ ④に溶き卵を加えて炒める。

