

7月 給食・食育目標

- ◎ 夏の食事について考えよう
- ◎ 夏休みの朝食について考えよう



夏バテって何だろう？

“夏バテ”とは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい“慢性疲労”のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因ともいわれます。

1. 高温多湿のため、不快指数が上昇します。
◇体が疲れる ◇寝苦しくて睡眠不足になる。
2. 体温調節のため、発汗量が多くなります。
◇エネルギーを消耗して、体が疲れる。
3. 冷房から夏バテが起こります。
◇体温調節を行う自律神経が機能低下します。
4. 不快指数が上昇するため、胃酸の分泌が低下します。
◇胃酸の消化力が低下し、食欲不振になる。

夏バテの原因や症状は…



夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

しっかり食べよう！
朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんをふりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。

のどがかわいたら
麦茶や牛乳を
飲もう！



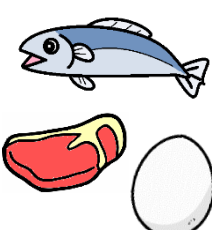
ジュースは、たくさん砂糖が入っているので、飲みすぎると、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなります。普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーの飲みものを選びましょう。

色のこい野菜を
食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。色のこい野菜は油に与けるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。

卵・肉・魚などの
たんぱく質を
しっかりとろう！



暑いときに食べたいのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまくだんぱく質と組み合わせて食事を取りましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

みずみずしい夏野菜を食べよう！

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をととのえて、病気に負けない体をつくれます。



各学校の給食時間に栄養教諭が巡回訪問しています

各学校の給食時間に、栄養教諭が順番に訪問させていただいています。6月は、通津中学校、灘中学校、東中学校、岩国西中学校の1、2年生を訪問し、1年生には中学校の給食について、2年生には朝食の話をしました。7月は、岩国中学校、麻里布中学校、平田中学校の2年生を訪問します。



東中学校の様子

おすすめ給食レシピ

枝豆ゆかりごはん（7月5日の給食より）

～材料（4人分）～

- ごはん・・・・・・・・2号
 - 赤しそふりかけ・・・・適量
 - 枝豆（さやつき）・・・10～12個
- 生のさやつきがおいしくておすすめですが冷凍のさやむきだと簡単に作れます！（さやむきの場合、大さじ3くらい）

～作り方～

- ①枝豆を塩ゆでして、さをむく。
- ②炊けたご飯に、赤しそふりかけを混ぜる。
- ③赤しそふりかけが均等に混ざったら、枝豆を混ぜる。



旬の枝豆を使ってとても簡単にでき、手軽に食卓が彩りが良くなります♪