



献\*立\*表



Table with columns: 日・曜, 献立名, 食品の種類とはたらき (subdivided into 体(血・肉・骨)を作るものと 体の調子を整える and 体温や力のもと), 栄養価 (小学校, 中学校). Rows include meals like 1金, 4月, 5火, 6水, 7木, 8金, 11月, 12火, 13水, 14木, 15金, 19火, 20水, 21木, 22金.

# 7月食育だより

今月の目標（小学校・中学校）

暑さに負けない食事をしよう 衛生的な食事をしよう



## 暑さに負けない食事をしよう！

あつい夏を  
元気にのりきろう！



### 規則正しい生活をしましょう

十分な休養、適度な運動、規則正しい食生活。これらが暑い夏をのりきるための必須条件です。早寝・早起きで十分に睡眠をとり、バランスのよい朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートしましょう。



### 食欲が増すような食事を工夫しましょう

暑いと食欲がなくなるという人も多いと思います。そんなときは、香辛料や香味野菜（カレー粉、にんにく、しょうが、みょうが、青じそ、ねぎ、唐辛子など）、酸味（酢、レモン汁など）を使ったさっぱりしたお料理が食欲を増進させてくれます。暑さが続くとう胃酸の分泌が低下し、食欲がおとろえるので、食欲をそそる工夫が大切です。

### 冷たい物に気をつけましょう

夏バテの一つの原因は冷たい物のとりすぎです。冷たい物を取りすぎると、胃腸に負担がかかり、食欲が低下します。アイスクリームや清涼飲料水には、かなりの糖分もふくまれているので、とりすぎに気をつけましょう。



### 旬の夏野菜を食べましょう

かぼちゃ、トマト、なす、きゅうり、ピーマン、モロヘイヤ、ゴーヤ…夏の太陽をしっかりと浴びて育った夏野菜には、体を元気にしてくれる栄養素がたっぷりふくまれています。汗で失われたビタミン・ミネラルを補い、体の熱をとるはたらきがあります。



## 適切な水分補給！



「のどがかわいた」と感じる前の水分補給で、熱中症を予防！

私たちは普通に生活していても、寝ているだけでも汗をかいていて、運動をしたり、暑い時期になると、体温を調節するためにさらに汗が出ます。汗をかくと体の中の水分が不足するので、補給しないまましていると、熱中症にかかったり、時には血液がドロドロになって血管が詰まり思わぬ病気の原因になることもあります。適切なタイミングと方法で水分補給をしましょう。

### ◎3回の食事からしっかりとろう！

水分を補給するのは飲み物からばかりではありません。食事は半分以上が水分です。1日3回の食事をしっかりと食べることも実は大切な水分補給です。



### タイミング・量

☆朝起きた時 ☆外遊び・運動の前後 ☆お風呂の前後  
☆トイレの後 ☆就寝前  
※運動の20分前には水分補給、運動中も15分ごとにコップ1杯分を目安に。一度にたくさん飲むと、胃に負担をかけてしまうので、一口ずつ、ゆっくりと飲みましょう。

### 水分補給に適しているもの

ふだんの水分補給には、水や麦茶などが適しています。清涼飲料水は糖分が多くふくまれているため、飲み過ぎるとよけいにのどがかわいたり、疲労感や食欲不振をまねきますので、注意が必要です。運動などで、たくさん汗をかくときは、スポーツドリンクを上手に利用しましょう。ただ、糖分を含みますので虫歯の原因になる可能性もあります。そのため、歯の健康管理にも注意が必要です。「牛乳」は栄養補給を目的としており、水代わりにがぶ飲みするのは好ましくありません。



### < 今月のレシピ >

#### 枝豆ごはん



材料（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>米 …400g（約3合）</li> <li>ゆで枝豆（むき）…50g</li> <li>ちりめん干し …15g</li> <li>食塩 …2.8g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ご飯は通常通りに炊く。</li> <li>② 枝豆を準備しておく。</li> <li>③ ちりめん干しはフライパンで、から炒りして火を通しておく。</li> <li>④ ①の炊きあがったご飯に、枝豆、ちりめん干し、食塩を順に入れてよく混ぜる。 ※かたまりになってしまわないように、やさしく混ぜましょう。</li> <li>⑤ ご飯茶わんに盛って完成です！</li> </ol> <p>☆ポイント …枝豆に含まれるビタミンB1、B2は夏バテ予防に効果があります！ぜひ、お試しください！</p>

おにぎりにしても！



7月は梅雨が明け、本格的な暑さがやってきます。熱中症予防のために水分補給は飲み物の種類や量、時間を守り、適切に行っていきましょう。また、規則正しい生活リズムで十分に睡眠や栄養素を摂ることも大切です。

引き続き、衛生的な食事をするにも気が抜けません。※6月の食育だよりを参考にしてください。



※先月より様式が変更になっています。