食育だより

第4号
毎月 19 日は食育の日

兼六中学校
令和７年７月

梅雨が明けると、いよいよ夏の到来です。規則正しい生活と十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事を心がけ、これから始まる夏を元気に過ごしましょう。

しっかり食べて 夏バテしない！

暑い夏は、夏バテにならないよう注意が必要です。夏バテとは、暑さによって体がだるくなったり、食欲が落ちたりすることをいいます。夏バテにならずに、毎日を元気に過ごすための食事について考えてみましょう。

夏 野菜を食べよう

夏が旬の野菜や果物は、汗で失われる水分やビタミン、無機質の補給に役立ちます。

バ ランスよく食べよう

主食・主菜・副菜・汁物はそろっているかな？
夏野菜は生で食べられるものが多いのでおすすめです。

テ つ(鉄)不足に注意

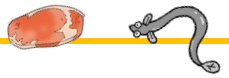
普段から不足しがちな鉄ですが、汗と一緒に鉄も失われてしまいます。食事で補おう！

し ょくよく(食欲)を増す工夫を

料理に香味野菜や酸味、香辛料を使って食欲アップ！詳しくは裏面を読んでね。

な ぜ必要？ ビタミン B_1

暑いと、冷たいめん類はのどごしがよくて食べやすいですね。めん類だけの食事では、糖質がエネルギーになるのを助けるビタミンB_1が不足しがちです。すると、エネルギーが作り出されなかったり、疲労物質がたまったりするので、夏バテの原因になります。ビタミンB_1を多く含む豚肉やうなぎ、かつお、玄米、大豆、ナッツ類などを組み合わせて食べるといいですね。



ちょこっとクイズ

夏バテ予防に効果のあるビタミンB_1は、「硫化(りゅうか)アリル」と一緒に摂ることで吸収率がアップします。では、「硫化アリル」を多く含む野菜は次のうちどれでしょう？

❶ピーマン　❷にら　❸オクラ　　（答えは下にあります）

い ちょう(胃腸)に優しく

冷たいジュースやアイスクリームなどを摂りすぎると、胃腸の働きが弱ってしまいます。ほどほどにしましょう。

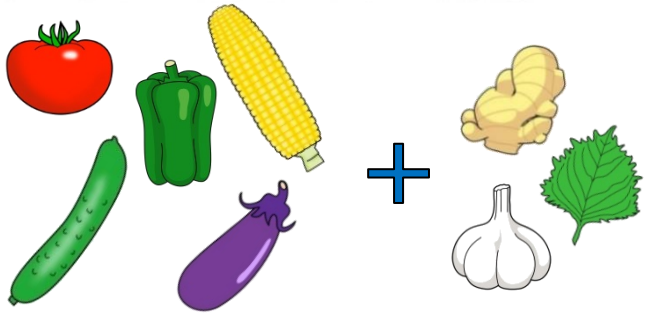
【クイズの答え】　②

にらの独特な香り成分の正体が「硫化アリル」です。にんにく、ねぎ、たまねぎなどにも同じ成分が含まれています。夏バテ予防に欠かせない栄養素であるビタミンB_1の吸収を高めたり、食欲を増したりするので、食欲が落ちやすい夏にぴったりな野菜です。ビタミンB_1を多く含む食品と一緒に食べるのがおすすめです。

暑い夏は、冷たい食べものを選ぶ機会が多くなるので、胃腸のはたらきが弱まりがちです。　食欲が衰えてしまわないよう、食欲が出るような食事づくりを工夫してみましょう！

食欲アップ作戦①

夏野菜＋香味野菜を活用！

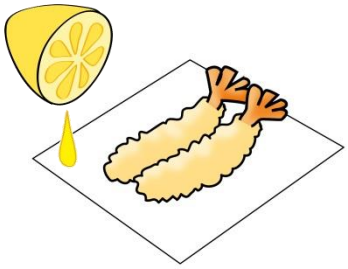


なす、きゅうり、トマトなどの夏野菜がたくさん出回っていますね。夏野菜は水分が豊富に含まれているので食べるだけで水分補給ができます。

しょうが、しそ、にんにく、ねぎなどの香味野菜を合わせると、香りの効果で食欲がアップします。

食欲アップ作戦②

レモンの酸味を利用！



焼き魚や天ぷら、おひたしやサラダなどにレモンの絞り汁をかけるだけで、さわやかな香りと酸味がプラスされて食欲をそそります。レモンや梅干しなど酸っぱいものは、暑い日でも口当たりがよくて食べやすいですよ。

食欲アップ作戦③

カレーマジックでもりもり！

いつも食べている料理も、カレー粉などのスパイスを一振りするだけで、香辛料の香りが食欲をアップしてくれます。炒め物などに一振りしてみるといいですね。トウガラシやキムチなど、辛味のあるものも食欲がアップしますよ。

7月16日は「食欲増進の献立」が登場します

ごはん、牛乳
豚キムチ丼
えびシューマイ
豆乳ごま担々スープ

豆乳ごま担々スープに使われている、しょうが・ねぎ・にんにく・にらの香りや、トウバンジャンの辛味が食欲を増進させてくれます。

ビタミン B_1 の豊富な豚肉を使った献立です。豆乳ごま担々スープには、硫化アリルが豊富な、ねぎ・にんにく・にらを使っているので、一緒に食べるのがおすすめです。

キムチの辛味で、食欲増進すること間違いなしです！

もりもり食べて
夏バテを予防しよう！