



いよいよ暑い夏の到来です。夏を元気に楽しく過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事は欠かせません。暑さに負けない体をつくり、充実した夏にしましょう。

あなたは
大丈夫？

夏の食生活に気をつけよう！



暑くて食欲がありません…。
冷たくてつると食べやすい
めん類ばかり食べています。



そのままだと…



栄養不足が原因で疲れやすくなるかも!?

めん類中心の食事では、栄養バランスが悪くなってしまいます。特に、炭水化物からエネルギー源を作り出すときに必要な「ビタミンB₁」が不足すると、エネルギー不足や疲労物質がたまってしまい、疲れやすくなってしまいうことも…。暑い時こそ、**主食、主菜、副菜**を組み合わせ**てバランスよく食べましょう。**

たとえば・・・ **主食**



+

主菜



など

+

副菜



など

めんの上に乗せて、サラダ風にするのもいいね♪

冷たいジュースや
アイスクリームがおいしい季節！
気づけば、たくさん食べています。



そのままだと…

冷たいジュースやアイスクリームの 食べ過ぎで夏バテになるかも!?

冷たいものを食べ過ぎると、胃腸が冷えてしまい、消化機能が低下します。また、ジュースやアイスクリームの食べ過ぎは砂糖のとり過ぎにもなるので、エネルギー不足や肥満の原因になることがあります。

食べ過ぎ・飲み過ぎないように、時間と量を決めましょう。**熱中症予防のためにも、適切な水分補給を行いましょう。**(→くわしくは裏面をみてね)

朝は起きられないので
朝ごはんを食べる時間がありません。



そのままだと…

生活リズムが乱れてしまうかも!?

私たちの体は、3回の食事を決まった時間に食べることで、生活リズムと自律神経を整えることができます。中でも朝ごはんは、1日を元気にスタートするために欠かせない食事です。夏休みに入っても、**毎日朝食をとりましょう。**そのためにも、夜ふかしをせず、早めに寝て**規則正しい生活リズム**を意識してくださいね。また、食事を抜くと、成長期に必要な栄養素が不足してしまいますよ。



夏の水分補給 大作戦!!



体調管理や熱中症対策として欠かせないのが「水分補給」です。「のどが渴いた」と感じたときには、すでに体の中の水分が不足し始めているサインです。毎日を元気に過ごすための「正しい水分補給のコツ」を紹介します。

ポイント1 いつ飲む？



水分補給は「のどが渴いた」と感じる前に、水分を口にすることが大切です。のどが渴いていなくても、時間を決めて飲むのもオススメです。

ポイント2 どれだけ飲む？



1～2時間おきに、コップ1杯（200mL）程度飲むようにしましょう。特に、起床後、登下校前後、運動前後、就寝前は意識して飲むとよいですね。

ポイント3 どんな風に？



キンキンに冷えた飲み物は、胃腸の働きを弱めてしまうことも…。冷蔵庫から出して少しおいておいたくらいの温度が、吸収されやすいですよ。

ポイント4 何を飲む？



水分補給はシーンに合わせて飲み分けが大切です。普段は水やお茶を、たくさん汗をかいたときはスポーツドリンクなどで、塩分も補給しましょう。

!! こんな飲み方に注意しよう！

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の細菌が飲み物に入り、時間が経つにつれて増殖していきます。ペットボトル飲料は開けたら冷蔵庫で保管し、早めに飲み切りましょう！コップにうつして飲むのもいいですね。



夏野菜を使った献立を紹介します

給食では、季節ごとに旬の食材をたくさん取り入れています。今月は、太陽の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜が登場します。夏野菜は、ビタミンなどの栄養素はもちろん、水分も多いのが特徴です。給食では、地元の新鮮な夏野菜をたくさん使っています。登場する日を楽しみにしてくださいね。

2日

果物：金沢こだま西瓜

夏の代表的な果物です。金沢市では河北潟周辺の砂丘地を中心に栽培されています。



8日

チョレギサラダ：きゅうり

夏野菜のきゅうりを使っています。のりやごま油の風味が効いていて、暑い日でも食べやすいサラダです。



9日

かぼちゃのみそ汁：かぼちゃ

かぼちゃの旬は、実は夏です。7月は、金沢市特産の「金沢こぶき南京」が給食に登場することもあります。



14日

金時草の彩り寿司：金時草

加賀野菜の一つ「金時草」の独特の色が、すし酢の酸性と反応して、色鮮やかなすし飯になっています。



15日

なすのそうめん汁：なす

金沢市では、加賀野菜のヘタ紫なすが有名ですね。郷土料理のなすそうめんをアレンジしたメニューです。



16日

夏野菜カレーライス：夏野菜

カレーライスは給食の人気メニューの一つです。今月は夏野菜（なす、かぼちゃ、トマト）をたっぷり使っています。

