

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が大切です。暑さに負けない体をつくり、充実した夏にしましょう。

こんな食事
ちょっと待った！

夏の食生活に気をつけよう！

最近暑くて食欲がない…
簡単につるっと食べやすい
麺ばかり食べている！

そんなあなたは



栄養不足が原因で疲れやすくなっています！

暑くなると体が疲れやすくなるのは、ビタミン B₁ 不足が原因の一つです。ビタミン B₁ は、糖質をエネルギーに変える時に使われるビタミンなので、穀類中心の食事が続くとどんどん不足し、疲れやすくなります。

主食、主菜、副菜を組み合わせるとバランスよく食べましょう。

<ビタミン B₁ の多い食品>



豚肉



うなぎ



大豆



玄米



のり

など



主食

+



主菜

+



副菜

など

朝なかなか早く起きられなくて
朝ごはんが食べられない

そんなあなたは



生活リズムがくずれています！

朝食を抜くことで、脳と体にスイッチが入らず、体が活動しにくくなります。食べない生活を続けていると、食事をした時に血糖値が上がりやすく、将来的に肥満や様々な生活習慣病につながります。

夏休みに入っても、**毎日朝食をとりましょう。**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。



冷たいジュースやアイスクリームが
とってもおいしい季節！
ついたくさんとってしまう

そんなあなたは



冷たいもの・甘いものの食べ過ぎは 夏バテの原因になります！

冷たいものを食べすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下します。また甘いものを食べすぎると砂糖のとりすぎになり、夏バテや肥満の原因となります。

清涼飲料水などはおやつの時に量を決めて飲みましょう。

熱中症予防のためにも適切な水分補給を行いましょう。(→裏面へ)

～適切な水分補給の仕方～



★何を飲む？

普段は水かお茶で水分補給をしましょう。運動中など、たくさん汗をかく時はスポーツドリンクも上手に取り入れましょう。



★飲む量とタイミング

1～2時間おきにコップ1杯(200mL)程度飲みましょう。起床後、登下校前後、運動前後、就寝前は特にしっかり水分をとるとよいですね。



★ペットボトルにも注意！

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！なるべくコップに開けて飲むとよいですね。



旬の食材を使った献立！大紹介！

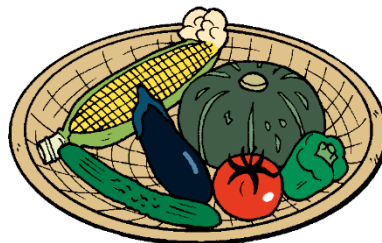
給食では、季節に合った旬の食材をたくさん取り入れています。太陽の日差しを浴びて育った夏野菜や果物は、ビタミンなどの栄養素だけでなく、水分も多いのが特徴です。

今月の給食で登場する、旬の食材を使った献立を紹介します。

7日

チョレギサラダ

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た夏に食べやすいサラダです。



13日

金時草の彩り寿司

加賀野菜の一つ「金時草」を混ぜ込んだごはんです。鮮やかな葉の紫色をいかした献立です。



14日

かぼちゃのみそ汁

7月は金沢の砂丘地で作られる特産のかぼちゃ「金沢こぶき南京」が給食で使われることもあります。



15日

なすのそうめん汁

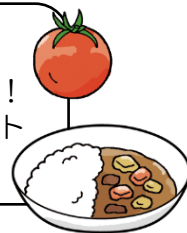
石川県の郷土料理なすそうめんを汁物にアレンジしたメニューです。



17日

夏野菜カレーライス

給食の人気メニューの一つですね！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。



今月の School Lunch (給食献立表の裏面) には、それぞれの夏野菜の特徴が書かれています。合わせてチェックしてみてください！