

☆今月のテーマ☆
夏バテしない食事のとり方を考えよう

暑くなると、食欲低下や体のだるさなど「夏バテ」を起こしやすくなります。夏を元気に過ごすためには、夏バテを予防する食事の工夫が必要です。今月は、暑い夏を乗り切るための工夫を取り入れた献立になっています。

夏バテを予防する食事のポイント

① 1日3食バランスよく食べよう

食欲が落ちると、冷たい麺類など主食だけの食事になりがちです。栄養がかたよると夏バテを悪化させてしまうため、1日3食バランスよく食べることが大切です。



② 食事から水分をとろう

夏は発汗によって失われる水分が多いため、水やお茶だけでなく食事から水分をとることも大切です。水分を多く含む野菜や果物、汁物を積極的にとるようにしましょう。



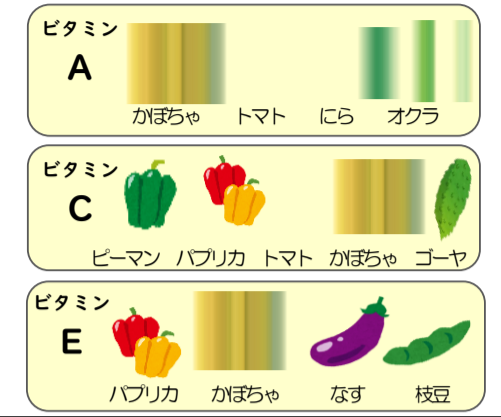
③ 夏バテ予防食材を組み合わせよう

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要です。ビタミンB1が不足すると、エネルギーを作り出せず、疲労感やだるさを感じやすくなり、夏バテにつながります。また、アリシンにはビタミンB1の吸収を助ける働きがあるため、一緒に組み合わせるとりましょう。



④ 夏野菜を食べよう

抗酸化作用を持つビタミンA・C・Eが、紫外線による肌へのダメージに対抗したり、免疫力を高めてくれます。



日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	実施 清水 武蔵
		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
1 月	黒糖パン					パン	744	① ② ③	① ② ③
	牛乳	カルタンデー	牛乳						
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉			
2 火	鶏肉とピーマンのピリ辛炒め	鶏肉		ピーマン	玉ねぎ・にんにく	じゃが芋・砂糖	736	① ② ③	① ② ③
	ひじきあえ		ひじき		もやし・キャベツ・コーン	砂糖			
	かぼちゃのみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	いりこだし	南瓜・ねぎ	玉ねぎ	ごま・油			
3 水	コッペパン (カット)					パン	752	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	カレーミートピーンズ	大豆・豚肉・レバー		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖			
4 木	元気のでるレバー	鶏レバー・ホキ		にら		でんぷん・砂糖	788	① ② ③	① ② ③
	切干大根のあえもの				切干大根・もやし・きゅうり	砂糖			
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ	いりこだし・いりこ	人参・ねぎ	大根・ごぼう・生姜	じゃが芋・こんにゃく			
5 金	麦ごはん					米・麦	735	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	ピリッと肉じゃが	豚肉・ちぎり揚げ・油揚げ・みそ	いりこ	人参	玉ねぎ・ごぼう・えだ豆・にんにく・生姜	じゃが芋・こんにゃく・砂糖			
8 月	ソフトフランスパン					パン	721	① ② ③	① ② ③
	牛乳	味めぐり・城めぐり「ベルサイユ宮殿」	牛乳						
	ハンバーグロベールソース	ハンバーグ		人参	玉ねぎ	バター・油			
9 火	シシリアンライス (肉炒め)	豚肉・みそ		人参	玉ねぎ・生姜・にんにく・りんごピューレ	米・麦・砂糖・でんぷん	753	① ② ③	① ② ③
	シシリアンライス (野菜)			パプリカ	きゅうり・レタス・コーン				
	わかめと卵のスープ	ベーコン・卵・豆腐	わかめ	人参・ねぎ	玉ねぎ	でんぷん			
10 水	ミルクパン					パン	809	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	サラダスパゲティ	ハム・ツナ		人参	キャベツ・もやし・きゅうり・玉ねぎ・コーン	スパゲッティ・砂糖			
11 木	ごはん					米	731	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	豚肉の塩レモン炒め	豚肉		ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・レモン果汁	でんぷん			
12 金	ごまあえ			人参	もやし・きゅうり	砂糖	754	① ② ③	① ② ③
	高野豆腐のみそ汁	油揚げ・高野豆腐・みそ	わかめ・いりこだし・いりこ		玉ねぎ	じゃが芋			
	さばのソース煮	さば		ゆかり	生姜	砂糖			
16 火	魚の甘酢あん	ホキ		人参	玉ねぎ・しいたけ	でんぷん・砂糖	738	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	ごまネーズ和え				キャベツ・きゅうり	砂糖			
17 水	ミルクパン					パン	739	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	なすとトマトのスパゲティ	豚肉		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・なす・コーン	スパゲッティ			
18 木	夏野菜カレー	豚肉・レバー		かぼちゃ・人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・なす・生姜・にんにく	米・じゃが芋	755	① ② ③	① ② ③
	牛乳		チーズ・スキムミルク						
	コーンサラダ				キャベツ・コーン・きゅうり・玉ねぎ	砂糖			
							23.2		

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。