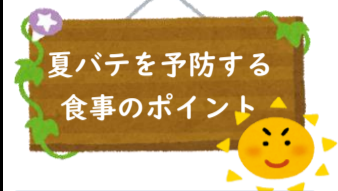




Table with columns: 日曜, 献立名, 使用する食品名 (分けて3つ), 栄養価, 有・無 (アレルギー), 栄養価 (エネルギー). Rows include items like ごはん, 牛乳, さば, etc.

暑さが厳しい時期になりました。暑くなってくると食欲の低下や体のだるさなど、いわゆる「夏バテ」の状態を起こしやすくなります。夏を元気に過ごすために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。



① 1日3食
バランスよく食べよう
食欲が落ちると、冷たいめん類など主食だけの食事になりがちです。栄養バランスがくずれると夏バテになりやすいため、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。



夏休みも元気に過ごそう
夏休みになると、夜遅くまで起きていて、朝起きるのが遅くなり、朝ごはんを抜くという人が増えてしまいます。朝ごはんを抜くことで、生活リズムの乱れを引き起こし、体調不良のループにはまってしまう。2学期の始まりに元気に登校できるように、夏休み中も「食事・睡眠・運動」を心がけましょう。



給食献立コンクールに
チャレンジしよう！
毎年、夏休み中に給食献立コンクールの募集があります。上位に入賞した作品は、1月の全国学校給食週間などの献立として採用され、熊本市内の中学校で実施します。自分の考えた献立が実際の給食になるチャンスです！ぜひ取り組んでみましょう。

④ 夏野菜を食べよう
夏野菜には、水分やカリウムが豊富で、体にこもった熱を体の中からクールダウンする効果があります。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。
ビタミンA: かぼちゃ, トマト, にら, オクラ
ビタミンC: ピーマン, パプリカ, トマト, かぼちゃ, ゴーヤ
ビタミンE: パプリカ, かぼちゃ, なす, 枝豆

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。
【ビタミンB1を多く含む食品】
豚肉, レバー, うなぎ, 大豆・大豆製品
【アリシンを多く含む食品】
玉ねぎ, ねぎ, にら, にんにく
7月の市産品活用予定
にら, じゃがいも

※ 都合により、献立が変更する場合があります。