



# 食べる力

令和7年8月

五城目第一中学校

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏バテ」が起こりやすくなります。また気温が上がリ、汗をたくさんかくことで、熱中症や脱水症状にかかる恐れもあります。夏を元気に過ごすために、バランスの良い食生活を心掛けましょう。

## 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

### ★朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



### ★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



### ★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



### ★おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくなないように、時間と量を考えましょう。



### 夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1は、にんにく、ねぎ、らなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

#### ビタミン B1 を多く含む食品例



### 8月給食 予定献立

☆今月の五城目産食材☆

- ・お米 ・たけのこ水煮
- ・味噌 ・切り干し大根

### 食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



#### 薬味たっぷりが おすすめ！



そうめん、そば、冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



お酢 梅干し レモン

月	火	水	木	金
25	26	27	28	29
・夏野菜カレー ・牛乳 ・カラフルサラダ ・ゼリー	・チキンライス ・牛乳 ・野菜のごまマヨあえ ・豆苗とたまごのスープ	・ジャージャー麺 ・牛乳 ・ツナサラダ ・かぼちゃパイ	・ご飯 ・牛乳 ・豚肉のしょうが焼き ・五目きんぴら ・小松菜のみそ汁	・ご飯 ・牛乳 ・さばのみそ煮 ・錦糸たまごあえ ・豚汁
熱 987kcal た 31.2g	熱 825kcal た 27.9g	熱 892kcal た 39.7g	熱 906kcal た 36.1g	熱 779kcal た 31.6g