



# 食べる力

令和6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らないように、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、に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



豚肉

玄米・胚芽米

ぬか漬け

うなぎ

豆類

### 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   |
|---|---|--|---|---|
| 26  | 27  | 28   | 29  | 30  |
| ・夏野菜カレー<br>・牛乳<br>・カラフルサラダ<br>・アップルシャーベット | ・ご飯<br>・牛乳<br>・さばのみそ煮<br>・ほうれん草のごま和え<br>・キャベツのみそ汁 | ・ジャージャーうどん<br>・牛乳<br>・切り干し大根のツナマヨサラダ<br>・さつまいも蒸しパン | ・ご飯<br>・牛乳<br>・豚肉のしょうが焼き<br>・ごまきんぴら<br>・小松菜のみそ汁 | ・ご飯<br>・ジョア(ストロベリー)<br>・鶏肉のマヨカレー焼き<br>・コールスローサラダ<br>・たまごスープ |
| 熱 928kcal た 32.2g                         | 熱 741kcal た 29.0g                                 | 熱 1,003kcal た 37.8g                                | 熱 860kcal た 33.6g                               | 熱 793kcal た 29.2g   |