



# 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。また気温が上がると、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 めか漬け うなぎ 豆類

### 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

### 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

月	火	水	木	金
26	27	28	29	30
・夏野菜カレー ・牛乳 ・カラフルサラダ ・アップルシャーベット	・ご飯 ・牛乳 ・さばのみそ煮 ・ほうれん草のごま和え ・キャベツのみそ汁	・ジャージャーうどん ・牛乳 ・切り干し大根のツナマヨサラダ ・さつまいも蒸しパン	・ご飯 ・牛乳 ・豚肉のしょうが焼き ・ごまきんぴら ・小松菜のみそ汁	・ご飯 ・ジョア(ストロベリー) ・鶏肉のマヨカレー焼き ・コールスローサラダ ・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