



食育だより

令和5年6月26日

栗島浦村立栗島浦小中学校

お家の人と一緒に読みましょう

7月の食育目標

暑さに負けない食事をしよう

夏バテってどんな状態？

真夏の室内外の温度差を繰り返し感じることによって自律神経が乱れてしまい、その結果、体にさまざまな不調が出てきます。これが夏バテです。主な自覚症状としては、「体がだるい」「食欲がなくなる」「疲れが取れない」「よく眠れない」などがあります。

夏バテ予防のポイント

1日3食しっかり食べよう

1日3回の食事で体に必要な栄養をとりましょう。また、少量のスパイスや柑橘類、梅干し、酢+砂糖などを上手に組み合わせることで食欲を増進しましょう。



冷たい食べ物の摂り過ぎに注意しましょう。

冷たい食べ物をとりすぎると胃や腸が冷えて、胃腸を壊したり、食欲がなくなったりしてしまいます。



水分補給をしよう

水分はのどがかわく前にこまめにとることを心がけましょう。



新鮮な野菜や果物を摂りましょう

夏野菜にはビタミンがたっぷり含まれています。汗と一緒に流れ出たビタミン類を補うため、緑黄色野菜を中心にたくさん摂りましょう。



水分補給に適した飲み物

☆麦茶

カロリー・糖質0。ミネラルを含んでいるので、多少の発汗時、熱中症予防に適しています。

☆スポーツ飲料

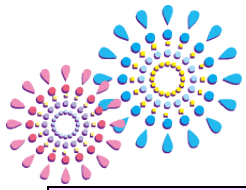
ミネラルを多く含むため、発汗時に向いています。糖質が高いため摂りすぎに注意です。

☆水

普段の水分補給に向いています。ミネラルを含んでいないので、発汗時に大量に飲むと体内のバランスが崩れる可能性があります。

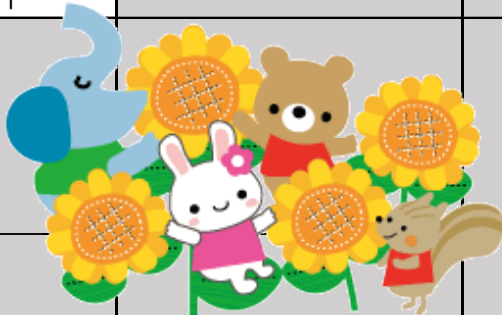
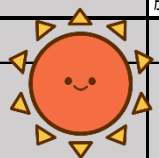
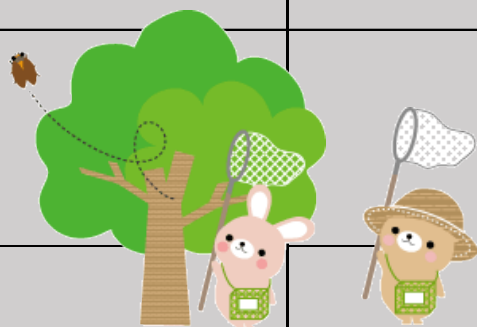
☆牛乳・ジュース

カロリーが高いため水分補給には適しません。おやつなどのときなど時間と飲む量を決めましょう。



7月お弁当給食こんだて表



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
牛乳	ご飯 豚肉とがんもの含め煮 葉野菜の和風ドレッシング仕立て ミートソーススパゲッティ 桜でんぶ 牛乳	きょうの鉄分葉酸のむ ヨーグルト	ご飯 ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し 切干大根 筑前煮 黒豆 牛乳	きらきら餅 牛乳
	I単位 - 684kcal たんぱく質 14g 脂質 9.4g		I単位 - 707kcal たんぱく質 14.1g 脂質 8.8g	
10	11	12	13	14
ボンデーナツ チョコがけ(Ca/Fe) 牛乳	ご飯 あじ塩焼き 華かまぼこ 豆乳入りしっとり卵の花 蓮根練り胡麻ドレッシング 小松菜のお浸し 牛乳	ミルク 牛乳	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 人参しりしり イカとブロッコリーの中中華ソース 肉味噌 牛乳	牛乳
	I単位 - 669kcal たんぱく質 14.3g 脂質 10.5g		I単位 - 694kcal たんぱく質 14.7g 脂質 12.7g	
17	18	19	20	21
海の日 	ご飯 鶏肉のチーズクリームソース ほうれん草コーンバター ツナの梅風味パスタ 畑のお肉のしぐれ煮 牛乳	ミニデザート(ピーチ) 牛乳	ご飯 赤魚白醤油風味焼き 味付いんげん なます ジャンボ肉だんご 胡瓜の生姜漬け 牛乳	牛乳
	I単位 - 714kcal たんぱく質 14.7g 脂質 10.8g		I単位 - 665kcal たんぱく質 14.4g 脂質 9.0 g	
24	25	26	27	28
牛乳	ご飯 メバル煮付け オクラのお浸し ひじき煮 豚肉の黒胡椒ソース 白菜漬け 牛乳	りんごジュース	ご飯 牛ごぼう 豆サラダ かぶの湯葉あんかけ チンゲン菜と人参のお浸し 牛乳	モチクリームアイス(バニラ) 牛乳
	I単位 - 701kcal たんぱく質 15g 脂質 13g		I単位 - 665kcal たんぱく質 13.8g 脂質 7.9g	
31				
				
				

*購入物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。御了承ください。

