



夏ばてに負けない食生活

どうして夏ばてするの？

夏は、暑さによるストレスで体力や食欲が低下します。また、汗と一緒にビタミンやミネラルといった必要な栄養素が失われてしまいます。特に疲労回復のビタミンといわれるビタミン B₁ やビタミン C の消耗は激しく、これらは食事によって毎日補わなければなりません。

のどが乾いたからといって冷たい飲み物を飲み過ぎると胃液が薄まり消化力が弱くなります。また、食欲がないからといって、手軽なめん類ばかりのような食事が続くと、栄養が偏り、体はますますだるくなり、疲労感に悩まされるようになります。



夏ばて防止に効果的な栄養素と食べ物

ビタミン B₁

ビタミン B₁ は、ご飯などの炭水化物がエネルギーに変わるために必要な栄養素。不足すると体内に疲労物質の乳酸菌がたまって、だるさなどの原因になってしまいます。夏バテをしないために、特に大切な栄養素です。豚肉、豆類、牛乳、緑黄色野菜などに多く含まれます。

たんぱく質

骨や筋肉など体をつくる材料になります。成長期にある子どもたちにはもちろん、大人にも欠かせない栄養素です。

肉、魚、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品などに多く含まれます。



ビタミン C

体の免疫力を高めて、ストレスをやわらげたり、細胞を傷つける活性酸素を取り除いたりする働きがあります。細胞が丈夫であれば、風邪のウイルスも侵入することができません。

野菜や果物に多く含まれます。



今月の
給食より

綾川町☆ふるさとの食じまん

綾上の粉所地区にある綾上淡水漁業生産組合では、鮎を養殖しています。綾川町学校給食共同調理場では、毎年、こちらで養殖している鮎を使った献立を実施しており、夏の定番メニューになっています。今月は16日（火）に、「鮎のから揚げ」が登場します。お楽しみに♪

～今月の注目のメニュー～

☆半夏生にちなんだメニュー（2日）…半夏生とは、夏至の日から数えて11日目のことで、今年7月2日。農家にとっては大切な節目の日です。半夏の日には、「半夏のはげ団子」といって、新小麦粉で作った団子とあんこをあわせたものを食べて、労をねぎらいました。給食では、半夏のはげ団子に見立てて、白玉団子に手作りあんこをまぶし、登場します！

☆七夕にちなんだメニュー（5日）…7月7日は七夕。それにちなんで、ふしめん汁に、星の形をしたかまぼこが入っています。

☆ハッピーバースデー給食（4・19日）…7月・8月生まれのみなさんおめでとうございます！！

献立は、材料の都合により変更することがあります。

日	曜日	主食	牛乳	おかず
1	月	麦入りごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 ゴーヤチャンプルー のり佃煮 冷凍みかん
2	火	たこめし	○	ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根の酢の物 半夏団子
3	水	小型コッペパン	○	夏野菜スパゲッティ 枝豆の塩ゆで すいか 入りフルーツポンチ
4	木	沖縄風炊き込みごはん	○	中華風すの物 もずくスープ シークワーサー タルト
5	金	セルフおにぎり(のり・ねり 梅)	○	きすの青じそ揚げ ひじきの五目煮(小) ふし めん汁
8	月	小型チーズパン	○	鶏肉とナッツのマーマレードソースかけ コー ルスローサラダ ABC スープ
9	火	えだ豆じゃこごはん	○	高野どうふのたまごとじ きゅうりの土佐漬け バナナ
10	水	レーズンパン	○	さけの青のりフライ 元気になるサラダ 野菜 スープ
11	木	マーボー丼	○	小松菜のごまドレッシング和え キウイフルーツ (ゴールド)
12	金	麦入りごはん	○	さばの南部焼き おかか和え 夏野菜のみそ 汁 あさりの佃煮
16	火	ごはん	○	あゆのからあげ いそか和え 豚汁2 ふりか け
17	水	コッペパン	○	チリコンカーン きのこと豆腐のソテー 冷凍 みかん
18	木	発芽玄米入りごはん	○	焼き豆腐の中華煮 ツナとキャベツの卵とじ しょうゆ豆
19	金	夏野菜カレー	○	アスパラとトマトのサラダ 福神漬 みかんク レープ