

夏を健康にすごすための食生活について考えよう

夏バテって何だろう？

“夏バテ”とは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい“慢性疲労”のひとつです。汗をたくさんかき過ぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因ともいわれます。

夏バテの原因は...

水分不足

夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？



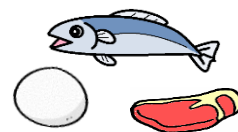
朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんをふりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。



ジュースは、たくさん砂糖が入っているので、飲みすぎると、よけいにのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーの飲みものを選びましょう。



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。



暑いときに食べたいのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べものです。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまかつたんぱく質と組み合わせて食事をとりましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1日 半夏生メニュー	2日	3日	4日
	☆ マーボー豆腐 ☆ 鯖の塩焼き ビーフンと カニカマ炒め (カニ含む) 揚げ肉シューマイ グレープフルーツ	フルーツポンチ ☆ 鶏肉の唐揚げ 2個 野菜と豚ひき肉炒め 揚げナスの 鬼おろしかけ ほうれん草の ごま油和え	夏季総合競技大会 給食なし	夏季総合競技大会 給食なし
	E 465 kcal P 28.1 g 塩分 2.6 g F 23.4 g	E 402 kcal P 17.0 g 塩分 1.5 g F 19.3 g	E kcal P g 塩分 g F g	E kcal P g 塩分 g F g
7日 セタメニュー	8日	9日 アイアンの日	10日	11日
☆ セタ汁 ☆ 星型ハンバーグ エビフライソースかけ (エビ含む) 五色そうめん 厚揚げの炒め煮 おくらのごま和え	☆ ミネストローネ (大麦入り) ☆ ホキのパン粉焼き 「ガーリック風味」 肉団子の甘酢煮 青しそスパゲティ 金平ごぼう キャンディーチーズ	☆ ポークカレー ☆ 牛肉コロッケ ひじきサラダ さや付枝豆 オレンジ	☆ コンソメスープ ☆ 鶏肉の マーマレード焼き ピーマンのそぼろ炒め フライドポテト 竹輪のゆかり和え ミルメーク 「コーヒー」	☆ 味噌汁 (平さやいんげん) ☆ すき焼き煮 かぼちゃ天 わかめと胡瓜の 生姜和え つくねボール
E 353 kcal P 15.2 g 塩分 3.0 g F 16.6 g	E 316 kcal P 18.0 g 塩分 3.0 g F 14.4 g	E 436 kcal P 15.0 g 塩分 2.9 g F 20.8 g	E 454 kcal P 21.2 g 塩分 2.9 g F 21.4 g	E 351 kcal P 17.5 g 塩分 2.7 g F 17.3 g
14日	15日 歯っぴーの日	16日 宮崎県郷土料理	17日 給食最終日	18日
☆ コーンと春雨スープ ☆ 茄子と豚肉の スタミナ炒め 肉じゃがコロッケ ピリ辛コンニャク 巨峰ダイスゼリー	☆ うどんのだし汁 ☆ いわしの生姜煮 ちくわ天「磯部」 稲庭うどん 茎わかめの炒め煮 小松菜のわさび和え	☆ ざぶ汁 ☆ 鶏肉の甘辛揚げ 2個 グリーンサラダ 千切り大根まだか漬け (カニ含む) 厚焼き玉子 日向夏ゼリー	☆ 夏野菜の スープカレー ☆ メンチカツ ソースかけ コールスローサラダ 厚揚げとおくらの煮物 バナナ	終業式 給食なし
E 349 kcal P 12.8 g 塩分 2.1 g F 17.7 g	E 308 kcal P 15.2 g 塩分 3.1 g F 10.4 g	E 430 kcal P 17.4 g 塩分 2.5 g F 23.6 g	E 479 kcal P 18.6 g 塩分 2.7 g F 27.3 g	E kcal P g 塩分 g F g

地場産食材	今月の主な平均栄養価	さばえ食育
大麦 豚肉	エネルギー 395 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 19.3 g 塩分 2.6 g	16日は 日向夏ゼリーが 付きます。

☆は温かいメニューです。

E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質