

給食だより

令和8年6月30日
 鯖江中学校
 保健相談部 No. 4

7月献立

鯖江中学校
 スクールランチ

夏を健康に過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でか、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与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。



暑いときに食べたくないのは、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。うまくと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	火	水	木	金
		1	2	3
		☆夏野菜チキンカレー ★メンチカツ コールスローサラダ 1食用ゴマドレッシング 福神漬け パナナ E 442kcal P 13.0g 食塩 2.8g F 20.8g	県大会	県大会
6	7	8	9	10
☆野菜コンソメスープ ★ハンバーグデミグラスソース スパゲティソテー ジャーマンポテト ひじきとごぼうの炒り煮 杏仁みかん E 367kcal P 11.1g 食塩 3.3g F 19.8g	☆そうめん汁 ★トンカツ 1食用中濃ソース そうめん・錦糸玉子・きゅうり 枝豆がんもどき刻み昆布の煮物 オクラの白ゴマ和え E 370kcal P 14.0g 食塩 3.2g F 18.3g	☆豆腐の味噌汁 ★鯖の塩こうじ焼き チーズはんぺんフライ キャベツの春雨炒め ワカメと枝豆の生姜和え E 360kcal P 24.9g 食塩 2.7g F 20.3g	☆ワカメと玉子のスープ ★鶏肉のスパイス焼き ポテトサラダ 1食用マヨネーズ 大豆とレンコンのゴマ炒め 揚げシュウマイ E 434kcal P 22.8g 食塩 2.3g F 28.6g	☆コーンスープ ★手作り白身フライ 1食用タルタルソース ナポリタンスパゲティ ブロッコリーサラダ オレンジ E 353kcal P 14.6g 食塩 3.3g F 16.3g
13	14	15	16	17
☆豚汁 ★あじの照り焼き ソース焼きうどん 海藻サラダ 1食用青じそドレッシング チキンナゲット E 330kcal P 24.0g 食塩 3.4g F 15.5g	☆ワンタンスープ ★肉団子の黒酢あんかけ 南瓜と角天の煮物 切干大根サラダ 玉子ロール E 322kcal P 13.7g 食塩 3.1g F 13.1g	☆もずく入りスープ ★豚の生姜焼き ゴーヤチャンプル さつま芋の天ぷら にんじんしりしり E 336kcal P 16.1g 食塩 2.1g F 18.4g	☆フルーツポンチ ★鶏肉の唐揚げ2個 キャベツのベベロンチーノ炒め さつま揚げのカレー金平 ブロッコリーゆかり和え E 376kcal P 17.4g 食塩 2.2g F 17.6g	終業式
暑い日が続きますが、毎日3食きちんと食べて夏を乗り切りましょう！ 7日は七夕です！ 天の川のような「そうめん」や星形に似た「オクラ」が入っているよ！ 15日は沖縄県の郷土料理です！ 豚肉やもずくやゴーヤを味わいましょう！				
☆★は保温・保冷のメニューです。 E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質 ※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。				