

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、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 アイアンの日 ☆ 味噌汁（麴） ☆ 豚肉のスタミナ炒め 牛肉コロッケ ビリ辛コンニャク ピオーネ ダイスゼリー E 343 kcal P 15.1 g 塩分 2.4 g F 16.7 g	2日 半夏生メニュー ☆ みぞれ汁 ☆ 鯖の塩焼き 麻婆茄子 厚焼き玉子 胡瓜のさっぱり漬け E 350 kcal P 22.6 g 塩分 2.6 g F 20.3 g	3日 ☆ ホークカレー ☆ ベーコンフライ 冷凍みかん ひじきとごぼうサラダ さや付き枝豆 E 443 kcal P 14.4 g 塩分 3.0 g F 23.5 g	4日 ☆ コンソメスープ ☆ 鶏肉の マーマレード焼き ビーマンのそぼろ炒め フライドポテト 大根のゆかり和え ミルメーク 「コーヒー」 E 387 kcal P 19.7 g 塩分 2.8 g F 23.7 g	5日 セタメニュー ☆ セタ汁 ☆ 星型ハンバーグ エビフライ （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 E 349 kcal P 15.2 g 塩分 3.0 g F 16.3 g
8日 歯ッピーの日 ☆ 味噌汁 （平さやインゲン） ☆ すき焼き煮 かぼちゃ天 わかめと胡瓜の 生姜和え わらび餅「きなこ」 E 341 kcal P 14.2 g 塩分 2.4 g F 15.9 g	9日 ☆ ミネストローネ ☆ ホキのパン粉焼き 「ガーリック風味」 コーンと枝豆蒸し 青しそスパゲティ 金平ごぼう 肉団子の甘酢煮 E 321 kcal P 18.1 g 塩分 2.8 g F 13.8 g	10日 フルーツポンチ ☆ 鶏肉の竜田揚げ 2個 ビーフンと カニカマ炒め （かに含む） 法連草の黒ごま和え シューマイ E 414 kcal P 16.0 g 塩分 1.7 g F 19.3 g	11日 夏季総合競技大会 給食なし	12日 夏季総合競技大会 給食なし
15日 海の日 祝日	16日 ☆ 春雨スープ（コーン） ☆ 肉団子の酢豚 2個 グリーンサラダ 一食マヨネーズ 小煮しめ ハムカツ E 467 kcal P 16.8 g 塩分 2.9 g F 25.9 g	17日 沖縄県郷土料理 ☆ おきなわそば汁 ☆ ゴーヤチャンプル 細うどん・焼き豚 野菜コロッケ バイン缶 E 386 kcal P 17.1 g 塩分 2.9 g F 14.8 g	18日 ☆ 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 E 449 kcal P 16.6 g 塩分 2.7 g F 25.8 g	19日 終業式 給食なし ナン（カロリー別） ご飯なしでOK！

※わかめ、刻み昆布、しらす、青のり、刻みのり、ひじき、もずくの中にエビ・カニが混ざっている可能性があります。

☆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

今月の主な平均栄養価

エネルギー 386 Kcal
 たんぱく質 16.9 g
 脂質 19.6 g
 塩分 2.7 g

地場産食材

キャベツ
 小松菜
 豚肉

さばえ食育

3日は冷凍みかん付きます。