7月 めんだより

鯖江市中央中学校

令和4年 6 月30日

夏を健康にすごすための食生活について考えよう

7月に入り，本格的に夏が訪れ，これから暑さもますます厳しくなると考えられます。この時期は，気温・湿度などの変化で，いわゆる夏バテに悩まされる人も少なくありません。休息と栄養を充分にとって元気に過ごしましょう。ご家庭でも食生活の見直しを話題にしていただけるとありがたいです。

夏バテって何だろう？

夏バテの原因は…

“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。汗をたくさんかきすぎると，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。

夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

しっかり食べよう！朝ごはん

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、ごはんとふりかけだけとか、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。

のどがかわいたら麦茶や牛乳を飲もう！

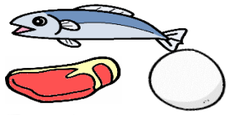
ジュースは、たくさん砂糖が入っているので、飲みすぎると、よけいにのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーの飲みものを選びましょう。

色の濃い野菜を食べよう！

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。

卵・肉・魚などのたんぱく質をしっかりとろう！



暑いときに食べたくなるのは、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！

7月献立

中央中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
				1　歯っぴー献立
＜7月の平均栄養価＞ エネルギー　388kcal たんぱく質　18．5g 脂質　19．9g 食塩　2．8g	13日は 冷凍みかんが付くよ！	 さばえ食育	ピンク　→　卵 緑　→　卵・カニ 青　→　しらす オレンジ → エビ	☆ 玉子の中華スープ ★ 肉団子の酢豚風 厚揚げとじゃが芋の煮物 揚げギョウザ 法連草コーンソテー
				E 415kcal　P 18.1g
				食塩 2.3g　F 24.7g
4	5	6　アイアン献立	7　七夕メニュー	8
☆ 野菜コンソメスープ ★ ハンバーグトマトソース スパゲティソテー ジャーマンポテト 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーしらすかつお和え	☆ 麻婆豆腐 ★ たっぷりベーコンフライ こんにゃくとちくわの炒り煮 大豆サラダ 黄桃缶詰	☆ 打ち豆の味噌汁 ★ あじの照り焼き かにカマの天ぷら ごぼうとキャベツのサラダ １食用ゴマドレッシング ミニオムレツデミソースかけ ワカメの酢の物	☆ 冷やしそうめん汁 ★ 手作りソーストンカツ 粉ふきいも そうめん・錦糸玉子・きゅうり 金平ごぼう オクラのゴマひじき和え	県大会
E 363kcal　P 16.7g	E 380kcal　P 15.4g	E 363kcal　P 26.5g	E 336kcal　P 14.5g	
食塩 3.4g　F 17.8g	食塩 2.6g　F 22.2g	食塩 3.0g　F 16.5g	食塩 2.6g　F 14.2g	
11	12	13	14	15
☆ 味噌汁（豆腐・油揚げ） ★ 鯖の塩焼き 角天と揚げナスの煮物 ブロッコリーサラダ アスパラソテー	☆ ミネストローネ ★ 鶏肉の唐揚げ ビーフンの五目炒め 切干大根と打ち豆の煮物 フルーツカクテル	☆ ワンタンスープ ★ ホイコーロー風炒め ポテトサラダ １食用マヨネーズ 厚揚げのみぞれかけ チキンナゲット 冷凍みかん	☆ 冷やしうどんだし ★ 白身魚の磯部天 ちくわの天ぷら（黒ゴマ） うどん・刻みアゲ煮・ワカメ 五目煮豆 鶏肉のチリソース炒め	県大会
E 331kcal　P 23.8g	E 415kcal　P 21.6g	E 466kcal　P 18.8g	E 357kcal　P 18.7g	
食塩 3.4g　F 17.7g	食塩 3.1g　F 22.8g	食塩 2.4g　F 24.4g	食塩 2.0g　F 18.3g	
18	19	20	21	
海の日	☆ フルーツポンチ ★ ソースメンチカツ 青じそとツナのスパゲティ 夏野菜のトマト煮 なすの生姜和え	終業式	夏季休業	＜地場産食材＞ もやし・えのきたけ 打ち豆・小松菜 キャベツ・玉ねぎ
	E 456kcal　P 11.7g			
	食塩 3.3g　F 20.8g			

☆★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