

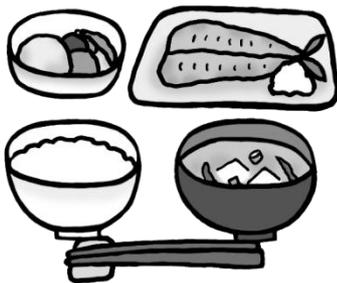


湿度の高い、暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわかないなど夏ばてぎみの人はいませんか。夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

夏ばてを防ぐ食事のポイント！

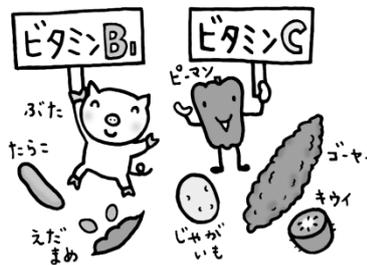
「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。またそうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。さらに現代の生活では、冷房が効いた部屋と暑い外の間の温度差に体がうまく対応できずに起きてしまうこともあります。食生活面からの注意点です。

偏った食事をしない！



あっさりした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。

ビタミンB群、Cを多く！



炭水化物やたんぱく質を体で利用するときに欠かせないビタミンB群は夏ばての予防に大切な栄養素です。また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとるようにしましょう。

冷たいものを食べすぎない！



暑くなる時のどろしのよい冷たいものやドリンクなどを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。

運動中の水分補給について

部活動などで運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。



曜日	月	火	水	木	金
日	<p>七夕には、機織りの上手な織姫にあやかり、とくに技芸の上達を五色の短冊に書いて願います。さといもの葉にたまった朝露を墨にすって願い事を書きました。現在は天の川に見立てたそうめん、星に見立てたおくらやにんじん、とうがんや錦糸卵などを飾って食べたりします。</p> 				1
献立名					牛乳 白ごはん 豚肉のピリ辛ソース 春雨の酢の物 厚揚げと小松菜のみそ汁
備考					
日	4	5	6	7	8
献立名	牛乳 白ごはん ユーリンチー 野菜の中華あえ 中華コーンスープ	牛乳 白ごはん ちくわの照りからめ ツナときゅうりの酢の物 カレー肉じゃが 冷凍みかん	牛乳 米粉パン コシーニャ コーンのさっぱりサラダ フェイジョアーダ	牛乳 焼肉手巻き 冷やしそうめん 七夕デザート	牛乳 白ごはん とびうおの香味揚げ 太きゅうりの酢の物 豚汁 ジョア
備考					
日	11	12	13	14	15
献立名	牛乳 <small>焼き豚と昆布の炊き込みごはん</small> ゴーヤチャンプル もずくスープ パインゼリー	牛乳 ビビンバ キムチスープ フルーツポンチ	牛乳 あべかわパン ハンバーグ <small>キャベツとアンチョビのバスタ</small> 野菜スープ	牛乳 白ごはん さけの塩焼き 青菜のおひたし 肉豆腐	牛乳 <small>中島菜の彩り混ぜごはん</small> はたはたの唐揚げ 小菊かぼちゃのそぼろあんかけ わくたまくのみそ汁 青りんごゼリー
備考	巡回B		リクエスト給食		
日	18	19	20	<p>今月は、みなさんからのリクエストが献立に入っています。(裏面の☆印です) また、8日はジョアのセレクトがあります。暑さに負けずにおいしく給食を食べてくださいね。</p>	
献立名	 海の日	牛乳 サマーカレー・福神漬 野菜サラダ すいか	牛乳 胚芽食パン アプリコットジャム チキンクリスピーフライ コーンポテト オニオンスープ		



ブラジル料理が登場します

今年の夏はブラジルのリオデジャネイロでオリンピック・パラリンピックが開催されます。さらに4年後には東京での開催を控え、関連したニュースが増えています。今月はブラジルがテーマの給食が出ますので、料理を通して各国、各都市の文化に触れてほしいと思います。ブラジルは先住民が食べていた料理と、いろいろな国から移民してきた人の料理が入り、多種多様な料理があるそうです。



コシーニャ

日本のコロッケのようなものです。



フェイジョアーダ

ブラジルの労働者料理に由来し現在は国民食と言われています。