



# きゅうしょくだより

令和3年 7月  
宝立小中学校  
1～6年用

暑い日が続く、いよいよ夏がやってきますね。夏を元気に過ごすために気をつけたいのが「夏バテ」です。夏バテは夏風邪などの原因にもなります。「体がだるい」「食欲がなくて食べられない」などの症状があったら夏バテかもしれません。バランスの良い食事と規則正しい生活で元気に夏を楽しみましょう！

## 今月の給食目標

### 「夏の食生活について

考えよう

今月の給食だよりは夏の食事についてお伝えしていきます。バランスの良い食事はいつも大切ですが、夏には夏にピッタリの食事の仕方があります。季節に合わせた食事を意識してみましょう。



## 夏の食事4か条

### ①夏野菜を食べよう！



夏野菜はビタミンが豊富で、体にたまった熱を外に出す効果もあります。

### ②1日3食、できるだけ決まった時間に食事をしよう！

生活のリズムを整えることで、体が元気になります。



### ③こまめに水分補給をしよう！

水やお茶での水分補給はもちろん、運動するときはスポーツドリンクでミネラルも補給しましょう。



### ④よく噛んで食べよう！

よく噛むことで消化がしやすくなり、栄養を体に取り込みやすくなります。



## 「冷たくておいしい」にご用心

暑い季節は体も熱くなるので、冷たいものがほしくなります。しかし、冷たいものをたくさん食べると内臓が冷えてうまく働かなくなり、食欲がわかなくなります。その結果、栄養不足になりやすく、夏バテの原因にもなります。

## Let's Cook!

手作りのスポーツドリンクのレシピです。水筒に材料を入れて振るだけでもできますよ！

### 【材料:1 L 分】

水 1 L  
塩 3 g  
レモン汁 おおさじ 3  
砂糖 おおさじ 6

### 【作り方】

- ①少量の水で塩、レモン汁、砂糖をとく。
  - ②残りの水に①を混ぜて完成。
- ※作ったスポーツドリンクはその日のうちに飲みきりましょう。



# 給食だより

令和3年 7月  
宝立小中学校  
7~9年用



暑い日が続き、いよいよ夏がやってきますね。夏を元気に過ごすために気をつけたいのが「夏バテ」です。夏バテは夏風邪などの原因にもなります。「体がだるい」「食欲がなくてご飯が食べられない」などの症状があったら夏バテかもしれません。バランスの良い食事と規則正しい生活で元気に夏を楽しみましょう！

## 今月の給食目標

「夏の食生活について  
考えよう」



暑い時には食欲が落ちて、つい冷たい素麺やうどんなどで済ませがちです。このような食事だと夏バテを引き起こす原因になります。栄養素をうまく組み合わせて夏バテ知らずの体を作りましょう。



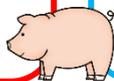
## 夏にとりたい 5つの栄養素

### たんぱく質

筋肉の成長をたすけ、  
基礎代謝を上げる



肉・魚・卵・乳製品・豆類など



### ビタミンB群

疲労回復や糖質を  
エネルギーに変換する

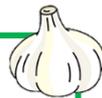


豚肉・牛乳・まぐろ・枝豆など

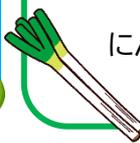


### アリシン

ビタミンB群の吸収をたすける



にんにく・ねぎ・にらなど



### クエン酸

疲労物質を体外へ排出する



酢・梅干し・レモンなど

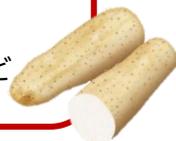


### ムチン

消化を促進し、  
胃の粘膜を保護する



納豆・オクラ・長いもなど



## 冷し麺にプラスで夏バテ予防！おススメトッピング♪

- ・オクラ納豆（ネバネバで胃腸を保護）
- ・薄切りレモン（香りがよくさっぱりと食べられ、見た目もきれい♪）
- ・ゆでた豚肉+ねぎ+ポン酢（たんぱく質・ビタミンB群・アリシン・クエン酸が一度にとれます！）

どれもおいしいので試してみてくださいね！

## Let's Cook!

手作りのスポーツドリンク  
のレシピです。

水筒に材料を入れて振る  
だけでもできますよ！

### 【材料:1L分】

水 1L  
塩 3g  
レモン汁 大さじ 3  
砂糖 大さじ 6

### 【作り方】

- ①少量の水で塩、レモン汁、砂糖をとかす。
- ②残りの水に①を混ぜて完成。

※作ったスポーツドリンクはその日のうちに飲みきりましょう。