

# 給食だより 7月号

令和6年度  
珠洲市立緑丘中学校

だんだんと気温や湿度が高くなり、じめじめとした季節がやってきました。熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。

## 7月の給食目標 夏の食生活について考えよう！！

### しっかりと食べて夏ばて予防！

夏は、のどごしのよいそうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。



#### 偏った食事をしない！

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を食べてみましょう。

#### ビタミンB群、Cを多く！

夏ばて予防や疲労回復に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。また、ビタミンB群を多く含む食べ物とにんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると、疲労回復に効果的！

#### 冷たくて甘いものを食べすぎない！

冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏バテの原因になってしまいます。

#### 夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜は、ビタミン、ミネラルが豊富で水分も多く含まれています。旬の時期には1年で最も栄養価も高くおいしくなります。



7月の給食には、夏バテ予防に効果のある食材や夏野菜がいくつか登場します。裏の献立表の食材の欄から探してみよう！

#### のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃

して調節します。水分不足になると、その調節する力が働きにくくなり、熱中症になってしまうこともあります。水分はのどがかわく前に、少しずつこまめにとりましょう。

#### 旬の食材

##### トマト



トマトの旨味成分はグルタミン酸で、昆布と同じ旨味成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピンが多く、強い抗酸化作用があります。

おいしいトマトを見分けるポイントは、おしりに星の形や白い筋があることです。この星が成熟している証です。トマトを買うときはおしりに注目！