

<8月：給食指導の目標>：小中学校共通目標

残さず時間内に食べよう

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



今年の夏は例年に比べて厳しい暑さのようです。暑いからといって、クーラーのきいた部屋で1日中過ごしたり、冷たいものばかり飲んだり、食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏休みも学校があるときと同じように早寝、早起きを心がけ、3度の食事をしっかり食べて、1学期後半をスムーズにスタートさせる準備をしましょう。保護者の皆様、夏休みの間の食事作りをよろしく願っています。

こ ん だ て	<b>夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!</b> 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1学期後半、元気に登校しましょう。		20(水) 給食小・中開 牛乳 麦ごはん ハヤシライス 夏のビタミンサラダ シークワサーソルベ	21(木) 中学校教育実習開 牛乳 ごはん 豚丼 もずくのすまし汁 大根のゆかりあえ オレンジ	22(金) 小学校教育実習開始 牛乳 カレーうどん れんこんサラダ 大学芋
	あか	朝起きたら、日光を浴びよう。 朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。	牛乳、牛肉、とりささみ	牛乳、豚肉、もずく、魚そうめん、絹ごし豆腐、花かつお	牛乳、豚もも肉、なると、花かつお、無添加ハム
	き		25(月) 牛乳 五穀ごはん アーサのすまし汁 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ	26(火) 牛乳 彩りピラフ さばのシークワサーマリネ ささみマヨサラダ オレンジ	27(水) 牛乳 きな粉あげパン ABCスープ ブロッコリーソテー
あか	牛乳、鶏むね肉、アーサ、花かつお、無添加ハム	牛乳、鶏むね肉、無添加ベーコン、さば、とりささみ	牛乳、きな粉、とり肉、レンズ豆、無添加ベーコン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひきわり大豆、たまご	牛乳、沖縄豆腐、絹ごし豆腐、豚ひき肉、大豆、赤みそ、無添加ハム、ぎょうぎ
き	精白米、胚芽押し麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ	精白米、油、マーガリン、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ	コッペパン、砂糖、粉末アーモンド、大豆油、マカロニ、じゃがいも、油	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、はちみつ、小麦、無塩バター、粉末アーモンド	精白米、マロニー、砂糖、ごま油、でん粉、油、白ごま、大豆油
みどり	とうがん、にんじん、えのきたけ、しょうが、たまねぎ、きゅうり、ホールコーン	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、赤ピーマン、ピーマン、しめじ、にんにく、シークワサー、キャベツ、きゅうり、シークワサー、ネーブルオレンジ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、セロリ、いんげん、トマト、ブロッコリー、スイートコーン、にんにく	にんじん、にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、ホールコーン、ブルーベリー、レモン	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし

夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりがおすすめ!



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。

夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB<sub>1</sub>」を食事に取り入れましょう。ビタミンB<sub>1</sub>は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品例



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

