

令和8年度



昭和村の HP からカラー版
を見ることができます

昭和村学校給食センター
TEL : 24-6210

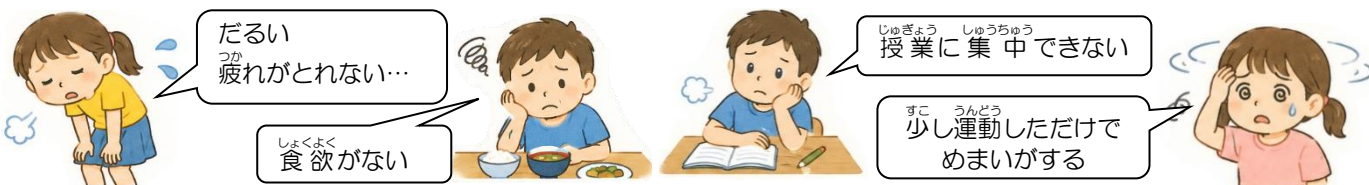
梅雨が明けると、本格的な夏の到来です。楽しみにしている夏休みも始まります。休み中は生活リズムが崩れやすく、暑さで食欲もなくなりがちです。このような時こそ、しっかりと食べ、夏バテせずに暑い夏を元気に過ごしましょう。

7・8月の目標.....

夏の食事について考えよう



もしかして『夏バテ』かな・・・こんなことはありませんか？

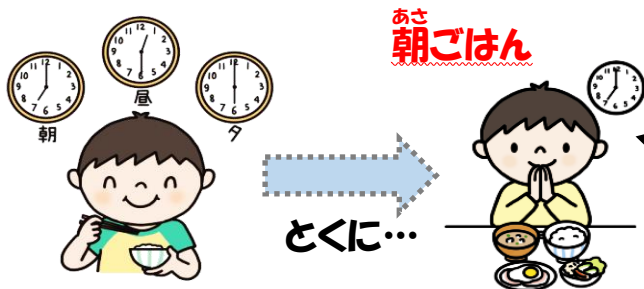


私たちの体は、体温を一定に保つ働きがあります。しかし、暑くてジメジメした毎日が続くと・・・暑い→だるい→食欲がない→飲料水を取りすぎる→消化力の低下→食欲不振→体調がより悪くなる・・・これが『夏バテ』です。「夏バテ」を予防して、暑い夏を乗り切りましょう！

夏を元気に過ごすための食事ポイント！

～～ 夏バテにならないために ～～

※ 3食きちんと食べましょう ※



★なぜ朝ごはんが大切なの？★

毎日決まった時間に朝ごはんを食べると、心と体の健康維持に重要な働きをする「自律神経」を整えてくれます！

自律神経が乱れると、発汗や体温のコントロールができず、夏バテしてしまいます。

※ 栄養バランスを考えて食べましょう ※



食欲がなく、たくさん食べられない時ほど、赤・黄・緑すべての仲間の食品を組み合わせるバランスよく食べましょう！



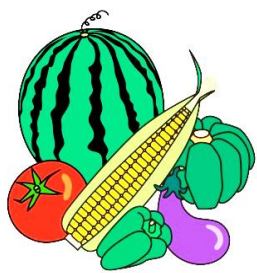
そうめん



豚しゃぶサラダ

麺類（黄色の仲間の食品）を食べる時にも、赤・緑の仲間の食品も組み合わせられるように考えましょう！

なつやさい くだもの た 夏野菜や果物を食べよう！



☆夏野菜や果物の効果☆

- ① 水分が多く含まれている
- ② 体の疲れをとってくれる
ビタミンやミネラルが
たくさん入っている
- ③ 体の熱を冷ましてくれる

つめ た す ちゅうい 冷たいものの食べ過ぎ注意！



冷たいものを食べ過ぎる...

胃腸を冷やす

- ・消化が悪くなる
- ・疲れが溜まりやすくなる
- ・免疫力が低下する

冷たいものはほどほどに！
量を決めて食べましょう

すいぶんほきゅう 水分補給のポイント！

暑い夏は汗を多くかくので、体から水分が失われ、脱水症状などを引き起こしやすくなります。
水分補給のポイントを確認し、暑い夏を乗り切りましょう！

ポイント1 のどがかわいた時ではなく、のどがかわく前からこまめに水分を取りましょう。

ポイント2 普段の水分補給は水かお茶にしましょう。

ポイント3 運動をするときなど、大量に汗をかく時にはスポーツドリンクを利用しましょう。

水分補給で大切なのは「何を飲むか」よりも、「いつ飲むか」です！



ぎゅうにゅう の
牛乳を飲もう！

牛乳には成長期の方々に必要なカルシウムやたんぱく質など、いろいろな栄養がたくさん含まれています。

また、牛乳は熱中症予防に役立ちます。「アルブミン」という栄養素が血液が流れる量を増やし、体中に栄養が行き渡りやすくなります。給食のない日も、牛乳を飲みましょう！



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B₁」を食事に取り入れましょう。
ビタミンB₁には、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。



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。



★「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。

