

食育だより

保護者の皆様へ

令和7(2025)年7月

大阪市立 異小学校



夏バテ しない食生活を!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。

暑さが続き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大切です。

今日は夏の食生活についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活のポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは、夜に失った水分を補給し、熱中症を予防します。

★旬の野菜や果物を食べる

夏野菜は水分がたっぷり含まれています。汗で失うミネラルも豊富に含まれます。



★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷え、食欲が落ちやすくなります。また、スポーツ飲料は糖分が多いものもあります。とりすぎに注意してください。



★おやつのだらだら食べはしない

食事に影響が出ないように、時間と量を調整してください。



暑い時期におすすめの給食メニュー

7月の献立より

暑くて食欲がないときにおすすめの給食メニューを紹介します。7月の給食は、香辛料(カレー粉・ラー油)や香味野菜(にんにく・しょうが)で辛みや独特の香りをつけたり、酢や梅肉などでさっぱりとした味つけにしたりして、食欲がわくように工夫しています。

- 7/1(火) 夏野菜のカレーライス・サワーソテー

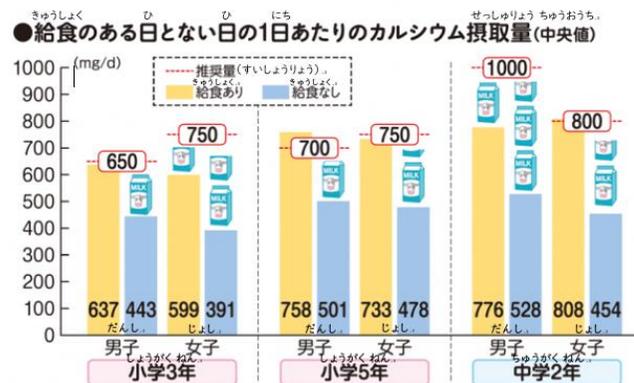
給食のカレーライスは、今年度より減塩のためにカレールウと塩を減らし、カレー粉を加えて作っています。カレー粉は、牛肉をいためた後すぐに入れ風味を出しています。

- 7/10(木) オクラの梅風味
- 7/14(月) 押麦のチキンパエリア
- 7/16(水) きゅうりのピリ辛あえ
- 7/17(木) 豚肉のしょうが焼き



夏休みはカルシウム不足に注意

給食のない夏休みはカルシウムが不足しがちです。1日200mgから300mg程度補う必要があります。



Public Health Nutrition: 20(9):1523-1533より作成

カルシウムを補うために おすすめの食べ物

※1食当たりの目安量

牛乳	200ml	(227mg)
チーズ	25g	(160mg)
とうふ	150g	(140mg)
枝豆(さやつき)	100g	(38mg)

(カルシウム量)

参考:一般社団法人 Jミルク

夏が旬!