

保護者向け食育情報

# 食育だより 7月

令和7(2025)年  
大阪市立鯉江東小学校  
城東区栄養教職員

## 夏バテに負けない食生活

いよいよ7月、1学期も残りあとわずかになりました。蒸し暑くなると、夏バテになりやすくなります。今回は、暑い夏を元気に過ごすために、食事のポイントをご紹介します。

### 【夏バテの症状】



## 作ってみよう! 給食の一品 (6月の献立より)

### 豚肉のバジル焼き

【材料】(給食4人分)

豚肉	180g
たまねぎ	80g
料理用白ワイン	5.6g
塩	1.6g
こしょう	少々
バジル(粉末)	少々
油	2g

豚肉(ビタミン B1)とたまねぎ(アリシン)は、あわせて食べると効果的です。バジルなどの香味野菜は、食欲アップのはたらきがあります!

【作り方】 給食献立を家庭用にアレンジしています。

- 豚肉は白ワインで下味をつける。
- フライパンに油を入れて熱し、①の豚肉を入れて、中火で炒める。
- 薄切りにしたたまねぎを加えて、透き通るまで炒める。
- 塩、こしょう、バジルで味つけし、炒めあわせる。

## ★食事は、質を考えてとりましょう。

食欲がなくても、1日3食、消化の良いたんぱく質(卵、肉、魚、牛乳など)、ビタミン(野菜、果物など)、ミネラル(海藻など)をバランスよく、少しずつでもいろいろな種類の食品をとりましょう。主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。



## ★こまめな水分補給をしっかりと。

発汗中や発汗直後に強い喉の渇きは感じません。喉の渇きを感じる前のこまめな水分補給を心がけましょう。ふだんの水分補給には、糖質をふくまない水やお茶がおすすめです。スポーツ飲料は、運動時の熱中症予防として活用されています。しかし、砂糖がたくさん含まれているものもあるので、飲みすぎには注意しながら上手に活用しましょう。



## ★疲労回復効果のある栄養素をとりましょう。

夏は、清涼飲料水やアイスなどの甘いものをとりすぎたり、そうめんだけなどさっぱりした食事ですませたりすることがあります。これらの食品には糖質が多く含まれています。糖質をエネルギーに変えるには、大量のビタミン B1が消費され、ビタミン B1不足になると疲労を感じます。糖質に偏らない食事をしましょう。さらに、疲労回復を促す、ビタミン C、クエン酸、アリシンなどの栄養素をあわせて摂ると効果的です。



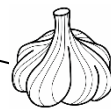
### ビタミン B1 疲労回復効果

【豚肉、うなぎ、レバー、かつお】



### ビタミン C 免疫力のアップ

【ピーマン、トマト、キウイ、いも類】



### アリシン

ビタミン B1の吸収をよくする  
【にんにく、たまねぎ、ねぎ、にら】

### クエン酸

乳酸(疲労の原因物質)を排出する  
【梅干し、レモン、オレンジ】