



日本の夏は、温度、湿度ともに高いのが特徴です。暑さのために「疲れやすい」「食欲がわからない」「眠りにくい」といった状態になり、体調を崩してしまうことがあります。

そこで、暑さに負けない、夏を元気に過ごすための食生活や水分補給について考えてみましょう。

## =食事は規則正しく、バランスよく！！=

成長期で活動量の多い中学生は、1日3回規則正しく、バランスよく食事をとることが大切です。主食・主菜・副菜のそろった食事を取り、全身の機能を整え、暑さに負けない体をつくりましょう。



## =取り入れてみよう、暑い時期の食事のポイント！！=

**疲労回復にビタミンB<sub>1</sub>**…炭水化物がエネルギーにかわるときに必要です。不足すると疲れやすくなります。豚肉やレバー、うなぎ、大豆製品などに含まれています。

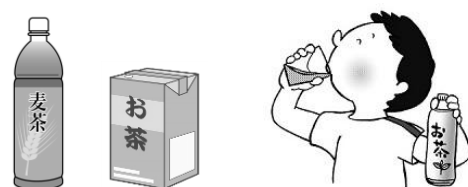
**抵抗力を高めるビタミンC**…傷の回復を早めたり、暑さなどに対する抵抗力を高めたりする働きがあります。野菜や果物、いもに含まれています。

**食欲増進に香味野菜や香辛料**…にんにく・しょうが・しそなどの香味野菜、カレー粉や唐辛子などの香辛料、酢やレモンなどの酸味のあるものは、食欲を増進させる働きがあります。



## =こまめに水分補給をしましょう！！=

私たちの体は気温が高くなると、体温の上昇を防ぐために、汗をかいて体温を下げようとします。汗をかくと、水分とともに体に必要なミネラルも体外に排出され、失われます。体内の水分が不足すると脱水症状を起こしたり、熱中症になったりします。のどがかわいたと感じる前に、お茶や水でこまめに水分補給しましょう。スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分が多く含まれているものがあるので注意しましょう。



☆食生活や水分補給に気をつけ、暑い夏を乗りきりましょう！！

# 給食で食を考えましょう!!

## ★★夏野菜を食べよう！★★

夏が旬の野菜には、汗と一緒に排泄されるミネラルや、暑さ等のストレスに対する抵抗力を高めるビタミンが含まれています。給食に登場するので、残さず食べて夏の暑さに負けない体をつくりましょう。

**夏野菜クイズ～私は誰でしょう？～** ※夏野菜のイラストに合う説明文を線でつなぎましょう。

なす



・

・

トマト



・

・

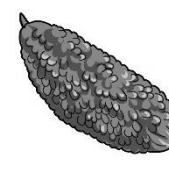
枝豆



・

・

ゴーヤ



・

・

とうがん



・

・

①大豆が熟す前に収穫します。ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・鉄を多く含みます。6つの基礎食品群では、4群に分類されます。

②水分が多く、ビタミンCやカリウムを多く含んでいます。切らずに冷暗所で保管すると冬まで保存できます。

③水分が多く、味にくせがないインド原産の野菜です。油との相性がよく、揚げものや炒めものに使われます。

④豊富に含まれるビタミンCは、加熱に強いのが特徴です。沖縄料理でよく使われる野菜の一つです。

⑤体の成長を助けるなどの働きをするカロテンや、ビタミンC、食物繊維を含む緑黄色野菜です。

## ★★夏野菜を使った給食 Select！！★★

### デリバリー給食

1日（月）とうがんのすまし汁

3日（水）夏野菜のカレーライス

※彩り鮮やかな夏野菜がたっぷり！！

5日（金）枝豆

※各自でコーンクリームシチューに入れましょう。

9日（火）とうふゴーヤチャンプルー

※塩ゆでしたゴーヤを使っているので、

苦み控えめ！

### 学校調理方式

・ポークトマトスパゲッティ

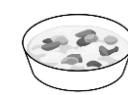
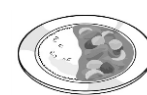
※生のトマトを使ったスパゲッティです。

・とうがんの煮もの

※だしこんぶとけずりぶしでとっただしで煮ています。鶏肉も入っています。

・夏野菜のカレーライス

※夏野菜たっぷりのカレーライスです！



★夏野菜をしっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！！

クイズの答え：なす＝③、トマト＝⑤、枝豆＝①、ゴーヤ＝④、とうがん＝② いくつ正解しましたか？