

令和6年度



沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

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...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、黄・赤・緑すべての仲間の食品を組み合わせるバランス良く食べましょう！



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！

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

良いことたくさん！

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！



牛乳を飲もう！

牛乳には成長期のみなさん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！

簡単レシピを作ってみよう！ ～ トマトスープ ～

8月の給食から、沼田産の「ぜいたくトマト」を使用します！
ぶた肉も入った、夏にぴったりのスープです。ぜひ、お家でも作ってみてください！

＜材料 5人分＞

- ・ぶた肉 100g
- ・セロリー 10g
- ・たまねぎ 1/2 個
- ・にんじん 1/2 本
- ・だいこん 3cm
- ・じゃがいも 1 個
- ・しめじ 1/2 パック
- ・こまつな 1/2 株
- ・トマト 3 個
- ・油 適量
- ・水 500ml
- ・コンソメ 小さじ4 (12g)

＜作り方＞

- ① ぶた肉は大きければ、1.5cm 幅に切ります。
- ② セロリーは小口切り、こまつなは 1.5cm 幅、その他の野菜は 1.5cm 角に切ります。(いちょう切り・短冊切りでも OK！) しめじはほくしておきます。
- ③ 熱した鍋に油をしき、ぶた肉入れ、炒めます。ぶた肉に火が通ったら、セロリー・たまねぎを加え、炒めます。
- ④ にんじん・だいこん・じゃがいも・しめじ・トマトを加え、さらに炒めます。
- ⑤ 水を加え、具材が柔らかくなってきたら、コンソメを加えて味を調えます。
- ⑥ 最後に、こまつなを加え、火が通ったら完成です。