

令和8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 ※

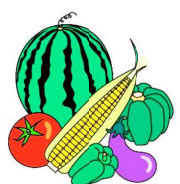


食欲がなく、たくさん食べられない時ほど、黄・赤・緑すべての仲間の食品を組み合わせるパランス良く食べましょう！



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

冷たいものの食べ過ぎ注意！



冷たいものを食べ過ぎると...

- 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

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！

給食レシピを作ってみよう！ ～チキンアドボ～

<材料(4人分)>

- 鶏もも肉 200g
- たけのこ水煮 80g
- サラダ油 小さじ1
- おろししょうが 小さじ1
- おろしんにく 小さじ1
- 砂糖 大さじ2
- 穀物酢 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- 水 50ml
- ローリエ 1枚

<作り方>

- ① とり肉を2cmの角切りにします。
- ② たけのこ水煮はよく洗っておきます。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、①のとり肉とおろししょうが・おろしんにくを入れ、軽く炒めます。
- ④ ②のたけのこ砂糖・穀物酢・しょうゆ・水・ローリエを加え、水分が少なくなるまで、煮詰めて出来上がりです！

中学3年生が国際交流を行ったフィリピンの家庭料理です。暑い夏でも、食欲が増す甘酸っぱい煮込み料理です。本場フィリピンでは、とり肉の手羽元を使用することが多いですが、とり肉以外に、ぶた肉・イカ・エビ・卵なども使用します。