

<8.9月：給食指導の目標>：小中学校共通目標

残さず時間内に食べよう

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



いよいよ、夏休みです。今年の夏は例年と比べて厳しい暑さのようです。暑いからといって、クーラーの効いた部屋で1日中過したり、冷たいものばかり飲んだり、食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏休みも学校があるときと同じように早寝、早起きを心がけ、3度の食事をしっかり食べて元気いっぱい楽しい毎日を送ってほしいと思います。保護者の皆様、夏休みの間の食事作りをよろしくお願いたします。

こ ん だ て	野菜を食べていますか? 野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康には欠かせない食べ物です。夏が旬の野菜は、色鮮やかでみずみずしく、夏にとりたい栄養素をたくさん含んでいます。沖縄の熱い太陽に照らされて育った島野菜（ゴーヤー、へちま、おくら、ピーマンなど）には「抗酸化作用」があり、体をサビから守ってくれます。夏休みは、沖縄の野菜をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。			22(木) 牛乳 麦ごはん ハヤシライス 夏のビタミンサラダ バニラアイス(豆乳)	23(金) 牛乳 / ミルメーク カレーうどん れんこんサラダ さつまパイ	
	あか	牛乳、牛肉、とりささみ			牛乳、豚もも肉、なると、花かつお、無添加ハム、ミルメーク	
	き	米飯、麦、油、小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、オリーブ油、バニラアイス(豆乳)			うどん、砂糖、油、アーモンド、マヨネーズ、白すりごま、ねりごま、大豆油	
	みどり	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、にんにく、リンゴピューレー、ゴーヤー、キャベツ、スイートコーン、赤ピーマン、シークワサー			にんじん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、れんこん、きゅうり、ホールコーン	
こ ん だ て	26(月) 牛乳 麦ごはん レンファータン(連花湯) チンジャオロースー 国産豚肉のぎょうざ	27(火) 牛乳 もちきびごはん 冬瓜とアサリのスープ 鮭のオープン焼き いんげんのガーリックソテー オレンジ	28(水) 牛乳 カレーピラフ ぶちぶち玄米サラダ チキンのマーマレード焼き なし	29(木) 牛乳 きな粉あげパン オニオンスープ コールスローサラダ ミートボール	30(金) 牛乳 スパゲティミートソース ハニーマスタードサラダ バナナケーキ	
	あか	牛乳、とり肉、たまご、花かつお、牛肉、豚もも肉、ぎょうざ	牛乳、あさり、鶏むね肉、花かつお、無添加ウインナー	牛乳、とり肉、無添加ウインナー、無添加ハム、チリメン、鶏もも肉	牛乳、きな粉、とり肉、花かつお、無添加ハム	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひきわり大豆、卵
	き	米飯、麦、はるさめ、ごま油、でん粉、油、砂糖	米飯、もちきび、でん粉、マヨネーズ、パン粉、油	精白米、油、アーモンド、白ごま、砂糖、クックマーマレード	コッパン、砂糖、粉末アーモンド、大豆油、油、オリーブ油、マヨネーズ	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、はちみつ、小麦粉、乳不使用マーガリン
みどり	こまつな、しいたけ、にんじん、クリームコーン、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが	とうがん、にんじん、しめじ、きくらげ、こまつな、たまねぎ、スイートコーン、いんげん、フロコリー、コーン、にんにく、ネーブルオレンジ	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、マッシュルーム、あお豆、にんにく、キャベツ、きゅうり、なし	たまねぎ、はくさい、にんじん、セロリー、パセリ、にんにく、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、シークワサー	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり、フロコリー、ホールコーン、バナナ	

夏バテしない食生活を!

猛暑が続き、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基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりがおすすめ!



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。

夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

