



# 給食だより

令和8年度 7月

福島市中央学校給食センター

いよいよ本格的な夏が始まります。暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。暑い夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事が大切です。また、こまめな水分補給を忘れず、過ごすようにしましょう。

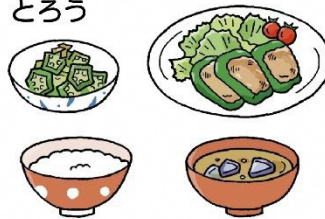
## ----- 夏を元気に過ごすための **夏ばて対策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



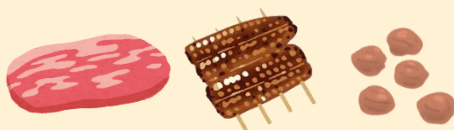
体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

### 【夏ばて対策にオススメの食べ物】

夏ばて予防や疲労回復には、ビタミン B1 を多く含む食品をとると効果的です。ビタミン B1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。また、アリシンを含む食品は、ビタミン B1の吸収を高める働きがあるため、あわせてとるとより効果的です。

#### ビタミン B1を多く含む食品

豚肉、うなぎ、豆類 など



#### アリシンを多く含む食品

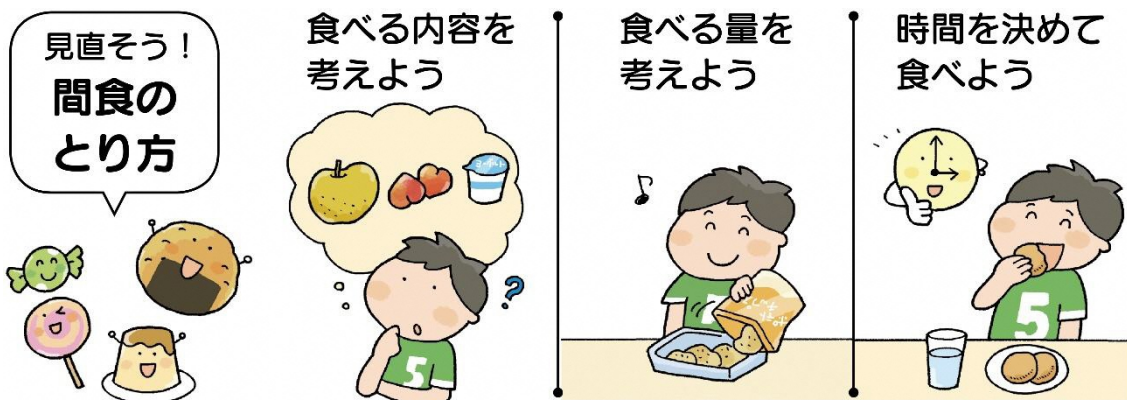
玉ねぎ、にんにく、ねぎ など



# 水分補給

## 熱中症予防

熱中症を予防するためには、のどがかわく前にこまめに補給することが大切です。普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。運動などで汗を多くかく場合は、スポーツドリンク等のミネラル類を補給できる飲料がおすすめです。



間食は、3回の食事で不足しがちな栄養分を補う役割があります。そのため、間食にはビタミン、カルシウム、食物繊維等を含む食品を選ぶと良いでしょう。市販品を利用する場合は、食塩や砂糖、油のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけ、だらだら食べずに時間を決めましょう。

## ～ だいすきふくしまの日献立 ～

### 【 適しおわかめサラダ 】 Aコース 7/17(金) Bコース 7/16(木)

今回のだいすきふくしまの日献立は、福島市で最も生産量が多い「きゅうり」を使ったサラダです。福島市の減塩の取り組み「適しお」を取り入れ、美味しく健康的な味付けに仕上げました。

福島市の方は塩分を取りすぎているというデータがあります。そこで福島市では適しお(適切な量の塩分でおいしく食べる＝減塩)に取り組んでいます。今回、献立に取り入れたレシピは、令和7年度に福島第三小学校の当時の6年生が福島市の「適しお」について総合的な学習の時間に1年間かけて学び、試行錯誤を重ねて考案した「適しおレシピ」です。地域に広めたいという、子どもたちの思いが詰まっています。

このレシピはもちろん、福島市のホームページではたくさんの「適しおレシピ」が紹介されていますので、日ごろの食事作りの参考にしてみてはいかがでしょうか。

