

給食だより

令和7年度 7月号
福島市北部学校給食センター

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



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
らないように、時間と
量を考えましょう。



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
ピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



★「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。



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



○水分補給のポイント

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。 	◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。 	◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。 甘くないもの、 カフェインを 含まないもの 
---	---	---

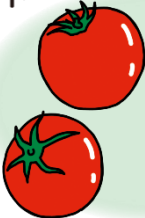
○おやつとり方のポイント

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。 	◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。 	◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。 
---	---	--

給食がない日はカルシウムが不足しがちです。食事やおやつにカルシウムの多い食品を積極的に取り入れましょう！



夏の健康づくりに夏野菜！

きゅうり  カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。	トマト  ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。	なす  油との相性とてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。
ピーマン  ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。	かぼちゃ  栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。	えだまめ  豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものを取りすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。