

給食だより

令和7年度 7月号
福島市南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。



★ 冷たいものを取りすぎない

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
ピリッ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、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。 	◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいので、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！

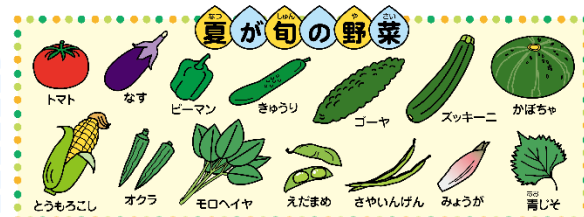


「ふくしまっ子ごはんコンテスト」に応募しませんか？

学年ごとの応募基準	応募条件
☆小学校 下学年(1～3年)の部「朝ごはん」 主食(ごはん)・主菜・副菜・汁ものがそろったもの	一人でも手軽に作れるメニュー 生の肉魚、冷凍加工食品は使用しないこと など
☆小学校 上学年(4～6年)の部「朝ごはん」 主食(ごはん)・主菜・副菜・汁ものがそろったもの	季節の食材や地場産物、地域の伝統料理も参考にすること 材料・切り方等、しっかりと記載があること など
☆中学生の部「お弁当」 主食(ごはん)・主菜・副菜(汁ものは含まない)	季節の食材や地場産物、地域の伝統料理も参考にすること 材料・切り方等、しっかりと記載があること など

《コンテスト応募のポイント！》

- ☆夏が旬の野菜を使おう。
(自分、お家の人が育てているもの等)
- ☆彩りよく仕上げよう。
- ☆夏バテ防止や熱中症予防を意識してみよう。
- ☆献立の特徴や工夫したことを分かりやすく書こう。



ぜひチャレンジしてみてね♪

