

# 給食だより

令和7年度 7月号  
福島市西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B<sub>1</sub>」を食事に取り入れましょう。ビタミンB<sub>1</sub>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 B<sub>1</sub> を多く含む食品例



## ○水分補給のポイント

<p>◆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。</p> 	<p>◆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。</p> 	<p>◆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。</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>甘くないもの、 カフェインを 含まないもの</p> </div> 
---	---	--

## ○おやつのとりのポイント

<p>◆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。</p> 	<p>◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。</p> 	<p>◆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。</p> 
---	---	--

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！

**カルシウムの多い食品**



**ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。**



## おいしい！簡単！朝食レシピ！！

### のりじゃこチーズトースト

忙しい朝でも簡単においしく！カルシウムいっぱい  
朝ごはんの出来上がり！

#### <材料1人分>

- ・食パン 1枚
- ・ちりめんじゃこ 大さじ2
- ・焼きのり 1/2枚
- ・水菜 10g
- ・とけるチーズ 15g
- ・マヨネーズ 適量

#### <作り方>

- 1 水菜は2cm幅に切る。のりは小さくちぎる。
- 2 水菜、のり、ちりめんじゃこ、チーズを混ぜて、食パンの上のにせる。
- 3 マヨネーズを適量かけ、オーブンでこげ目がつくまで焼いて出来上がり。

