



2024年 7月24日発行 北海道教育大学附属 釧路義務教育学校前期課程

# 夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、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。



## 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。

**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。

**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。

**ビタミンB1を多く含む食品例**

豚肉、玄米・胚芽米、ぬか漬、うなぎ、豆類

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちからになる	みどりの食品 からだのちょうしをととのえる	アレルギー表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと	
★23日(金)	なつやさいのミートボールカレー	鶏肉 豚肉	ごはん 砂糖 ジャガイモ 油 ルウ(小麦、乳)	かぼちゃ なす コーン 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく	卵(卵黄、乳) チョコ(カカオ)	661 26.5	かぼちゃ、なす、コーンが入った夏野菜カレーです。残さずしっかり食べましょう!	
	すりおろしりんごゼリー		砂糖 水あめ	りんご			617 23.2	「八宝菜」には、その手の通りの八宝菜以上の野菜が使われています。しっかりと野菜の栄養を補いましょう!
	ふくじんづけ			大根 なす きゅうり れんこん しょうが				アイヌの人はさけのことを「カムイチェフ」と読んでいました。この意味は神の魚という意味がありアイヌの人は鮭を重要な食べ物だと敬っていました。
26日(月)	ごはん		ごはん			575 26.6		今日のみそ汁には穀分が多く含まれている食べ物がたくさん入っています。夏に不足しがちな穀分をしっかりとりましょう!
はっぼうさい	豚肉 豆腐	でんぷん	白菜 玉ねぎ 竹の子 青梗菜 人参 長ねぎ 椎茸 にんにく しょうが		577 26.2		今日のうどんは、うどんの土間に野菜ととり天をのせて、冷えためんつゆをかけて食べましょう!	
あんかけオムレツ	卵 乳 脱脂粉乳	油 でんぷん 砂糖		卵 乳 脱脂粉乳			うどん(小麦) とうもろこし	今日のうどんは、うどんの土間に野菜ととり天をのせて、冷えためんつゆをかけて食べましょう!
27日(火)	にんじんナムル		ごま油 ごま	もやし 人参			574 25	イギリスには「An apple a day keeps the doctor away」ということわざがあります。これは「1日1個のりんごを食べれば医者にかかるなくて済む」という意味です
ごまパン		ごまパン		パン(乳、卵、小麦)		647 23.8		
はるさめスープ	鶏肉 鶏ガラ	春雨	人参 キャベツ 木耳 長ねぎ しょうが にんにく バジル					
28日(水)	さけのチーズメンチカツ	さけ チーズ	油 パン粉 砂糖 小麦粉	玉ねぎ	パン粉(小麦) チーズ(乳) 卵			
29日(木)	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ バジル				
30日(金)	ごはん		ごはん					
	てつぶんたっぶりみそしる	ひじき 若布 豆腐 みそ 油揚げ かつお節 昆布		玉ねぎ ほうれん草				
	てりやきチキン	鶏肉	砂糖 でんぷん					
	はくさいとキャベツのからししょうゆあえ			白菜 キャベツ				
	ひやしとりてんうどん	油揚げ 鶏肉	うどん 小麦 揚げ玉 でんぷん 油	ほうれん草 もやし 長ねぎ	うどん(小麦) とうもろこし			
	キャベツのわふうマヨあえ	かつお節	マヨネーズ	キャベツ コーン				
	キャロットゼリー			人参 オレンジ				
	ピリからどん	豚肉 厚揚げ 豆板醤 みそ	砂糖 でんぷん ごはん 油	キャベツ 人参 玉ねぎ しょうが にんにく				
	だいがくいも		さつまいも 油 でんぷん 黒ごま 水あめ					
	りんご			りんご	りんご			

\* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。

## ろくおんせい かんが こんだて で 六年生の考えた献立が出来ます!

六年生が家庭科の学習の一環で、給食の献立を考える取り組みを行いました。その中から、八月では、三名の考案した献立を提供します。

8月26日 色どり給食

- ・ごはん
- ・八宝菜
- ・あんかけオムレツ
- ・にんじんナムル

ポイント 色とりどりにすることができた! 味にも注意することができた!

8月27日 栄養満点給食

- ・ごまパン
- ・春雨スープ
- ・鮭のチーズメンチカツ
- ・ジャーマンポテト

ポイント 野菜をしっかりとれるようにした!

8月30日 あまから給食

- ・ピリ辛丼
- ・大学芋
- ・りんご

ポイント ピリ辛丼でおいしく野菜がとれる 人気の大学芋でたんぱく質がとれる りんごで色合いもよくできた

## 密着! 6年生セレクト給食

7月12日に行われた「セレクト給食」の様子をお伝えします。いつもは、4~5品の給食ですが、今日は10品です。いつも以上に準備に時間がかかりました。

1組、2組の両方で調理員さんを目の前にいつもより気合が入った「いただきます!」の号令が印象的でした。また、この日は調理員さんから白頭(しろあたま)の給食作りへの思いが語られました。担任の先生から、「調理員さんが、6年生みんなのためにと朝早くから出勤して準備していたこと」「セレクト給食は、近隣の学校にはない珍しい取組で、なかなか経験できないこと」であることが伝えられました。

食べ始めると、6年生のはじけるような笑顔がたくさん見ることが出来ました。いつもより品数が多いので全て食べられるかな?という不安をよそに6年生のみなさんは、おかわりじゃんけんもし、しっかり食べてくれました。後期課程へ進学するとお弁当です。進級まで残りの給食もしっかり残さず食べてもらえるとうれしいです。



らいげつ おんせい こうあん きゅうしょく と い 来月も6年生が考案した給食を取り入れて いきますので楽しみにしててください!

