令和7年度

給食だより

夏休み号

沼津市学校施設課学校給食室

夏バテしない食生活を！

猛暑が続き、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取ることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいると思います。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掛けましょう。

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、甘い清涼飲料水の取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。

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_1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB_1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒に取ることで、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

豚肉　玄米・胚芽米　ぬか漬け　うなぎ　豆類

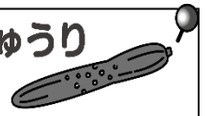
お酢　梅干し　レモン

★「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。

野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

きゅうり

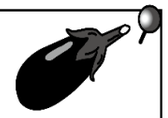


カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もある。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。

なす

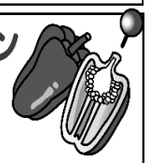


紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ

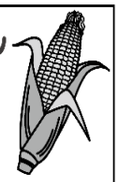
オレンジの色素β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



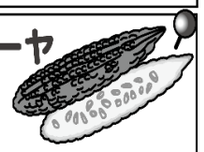
ビタミンCやβ-カロテンを多く含み、風邪予防や免疫力の向上などに役立つ。

とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。

ゴーヤ



抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べる。たんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価が高い野菜。

親子でチャレンジ　豚キムチ

<材料>(4人分)

- ・豚肉 …… 200g
- ・たまねぎ …… 180g
- ・にんじん …… 40g
- ・にら …… 20g
- ・キムチ …… 60g
- ・ごま油 …… 小さじ1
- ・おろしにんにく… 小さじ 1/2
- ・おろししょうが… 小さじ 1/2
- ・しょうゆ …… 小さじ 1
- ・塩こしょう …… 少々
- ・片栗粉 …… 大さじ 1/2

<作り方>

① たまねぎは5㎜幅に薄切り、にんじんは薄めの短冊、にらは4㎝幅に切る。

② フライパンにごま油をひき、にんにくとしょうがを弱火でいため、豚肉を加えていためる。

③ 豚肉に火が通ったらたまねぎとにんじんをいためめ、キムチを加えさらにいためる。

④ しょうゆ、塩こしょうを加え、味を整えたらにらを加え水溶き片栗粉でとじる。

＊お好みで、仕上がりに溶き卵やチーズを加えると辛みがマイルドになります。