



今月の給食目標
「夏を元気に過ごす食事をしよう」

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。

★ 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。



薬味たっぷりがおすすめ!

そうめん、そば
冷ややっこなど

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

★「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。

