



# 給食だより



深谷市立豊里中学校  
平成26年度7月号

暑い日が続き、いよいよ夏本番ですね。暑い日が続くと、食欲が落ちたり、睡眠不足になったりして、体力が落ちがちです。毎日元気に過ごすためにも、生活や食事に気をつけましょう。

## 夏を元気に過ごそう!

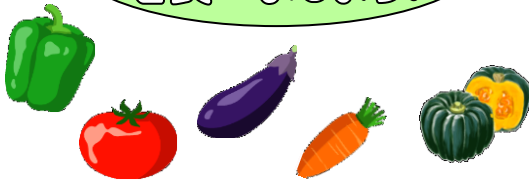
朝ご飯は1日の活動のもとになります。

朝ご飯を食べたといっても、ご飯とふりかけだけ…やパンとジュースだけ…ではきちんと食べたとはいえません。主食・主菜・副菜・汁物きちんと食べましょう。

朝ご飯を  
しっかり食べよう!



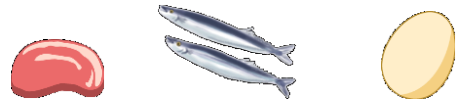
色の濃い野菜  
を食べましょう。



色の濃い野菜は、夏が旬なものが多いです。ビタミンやミネラルを多く含みます。油とも相性がいいので、油炒めなどにして食べてみましょう。

夏はさっぱりした「そうめん」や「そば」だけで食事をすませてしまいがちです。タンパク質の源となるおかずや野菜料理も忘れずにとりましょう。

肉・魚・たまご・大豆製品  
などのタンパク質をしっかりとりよう!



のどが渴いたら、  
麦茶や牛乳を飲もう!



ジュースなどの清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、余計にのどが渴いたり、食欲がなくなったりします。牛乳は給食がなくても、毎日コップ一杯は飲むようにしましょう。



# 食べ物で熱中症予防 しましょう！！



熱中症を予防するためにも、普段からバランスの良い食事や規則正しい生活を心がけ、特に、カリウムやビタミンB1、クエン酸を積極的にとるようにしましょう。

<b>カリウム</b>	<多く含む食品>
汗をかくと、汗といっしょにカリウムが排出されます。体内でカリウムが減ると、脱水症状を引き起こします。	ひじき、ほうれん草、じゃがいも、さといも バナナ、小豆、そら豆、インゲン豆 など
<b>ビタミンB1</b>	<多く含む食品>
体内で不足すると、エネルギーを作ることができなくなり、疲れやすくなります。	豚肉、ハム、焼き豚、のり、大豆、うなぎ など
<b>クエン酸</b>	<多く含む食品>
疲労回復に効果が期待できます。	梅干し、レモン、酢、柑橘類 など

## 簡単！熱中症予防レシピ

## <元気アップおにぎり>

### <材料>

- ・ご飯・・・おにぎり2個分
- ・酢・・・少々
- ・塩昆布・・・少々
- ・大葉・・・1枚
- ・いりごま・・・少々
- ・梅干し・・・2個

### <作り方>

- ① ご飯と酢は混ぜておく。
- ② 大葉は千切りにする。
- ③ ①のご飯に②、塩昆布、いりごま、を混ぜ、真ん中に梅干しを入れ、おにぎりを作る。



## 2学期の給食は、9月1日(月)スタートです！



- ※ 給食着はきれいに洗濯し、忘れずに持って来るようにしましょう。
- ※ 夏休み中に給食着の確認・修繕をお願いします！

