



給食だより



深谷市立豊里中学校
平成27年度7月号

蒸し暑い日が続いています。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。

夏を元気に過ごすポイント！！

疲れは からだ の SOS サイン

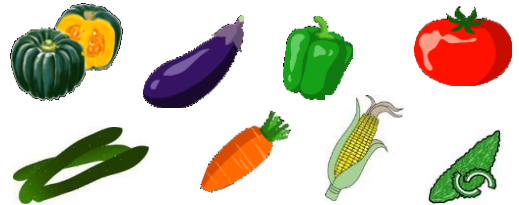
食欲がない、だるい、眠い、無気力などの症状は夏バテです。そして、疲れがとれないのは、からだからの「メッセージ」です。早めに休みむこと、そして、夏バテ解消には、休養と栄養がとても大切です。

ポイント① 朝ご飯を しっかり食べよう！



朝ご飯は、1日の活動のもとになります。特に、午前中の勉強や体育などの活動をきちんとするためにも、とても大切です。なるべく主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく食べましょう。

ポイント② 色の濃い野菜や 夏野菜を食べましょう。



夏バテの原因のひとつに、ビタミン・ミネラル不足が考えられます。色の濃い野菜や夏野菜は、ビタミンやミネラルを多く含みます。ビタミンを大量に消費する夏場は、特にたっぷりと食べてもらいたい食品です。

ポイント③ 肉・魚・たまご・大豆製品 などのタンパク質をしっかりとうろう！



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。たんぱく質が不足すると、疲れやすくなったり、スタミナ切れをおこしたりします。たんぱく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。



食べ物で熱中症の 予防をしよう！！



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。

カリウム	<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
ビタミンB1	<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
クエン酸	<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♪

<中華きゅうい>

<材料> 2~3人分

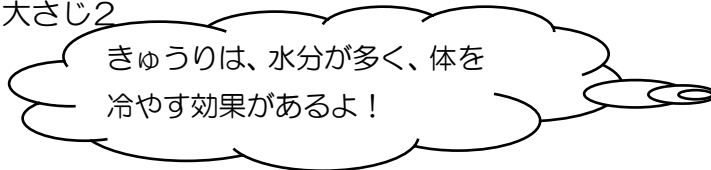
- ・きゅうり・・・3本
- ・塩・・・・・・少々



<作り方>

- ① きゅうりは乱切りにし、塩もみをする。
- ② ①の水分をきり、Aの調味料を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

- A {
- ・ごま油・・・・小さじ1
 - ・砂糖・・・・・・大さじ1
 - ・酢・・・・・・大さじ2



きゅうりは、水分が多く、体を冷やす効果があるよ！



2学期の給食は、8月31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！

