



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！



暑さに負けない食事

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームをとりすぎてしまうことはありませんか。食欲がないから、と十分に食事をとらないでいると、栄養がかたよってしまい体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまう。

これが「夏バテ」です



夏バテを予防する食事



夏は、のどごしのよいそうめんや冷麺などを食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。夏バテ予防のためには、不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルなどを意識して取る必要があります。

肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質が多い食材と、ビタミンやミネラルを含む野菜も毎食取り入れましょう。ビタミンの中でも特にビタミンB群！中でも、食事で取った糖質を代謝し、エネルギーに変えてくれるビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。ビタミンB1が豊富な食材には、ウナギや豚肉などがあります。ビタミンB1の吸収を促進する「アリシン」という成分を含む、ニラやネギと一緒に食べると効果的です。ビタミンB1は、体に留めておくことができないという特徴があるため、こまめにとることも大切です。ビタミンB1に限らず、栄養価の高い旬の野菜も積極的に取りましょう。トマト、エダマメ、モロヘイヤ、ゴーヤ、パプリカなどの旬の夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富。彩りも良く、目からも食事を楽しむことができます。また、食欲増進効果の期待できる、香辛料や香味野菜を取り入れるのもおすすめです。



〔7月のこんだてから〕

5日：ガパオライス

タイの定番料理です。「ガパオ」は、ハーブの名前です。給食では、バジルで代用します。

10日：とうがんのすまし汁

冬瓜は水分とミネラルが豊富で、スープや冷たくした煮物で口当たり良く食べられるので、夏の疲れた体にぴったりの食べ物です。



14日：さんまのひつまぶし

ひつまぶしとは、蒸さずにそのまま焼き上げたうなぎの蒲焼を細かく刻んで小ぶりなおひつにのせて食すご飯料理です。給食では、さんまを使って表現します。



19日：盛岡じゃじゃ麺

じゃじゃ麺は、岩手県盛岡市の郷土料理で、わんこそば、冷麺とならんで「盛岡三大麺」といわれている麺料理の一つです。

