



「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク

日増しに暑さが厳しくなってきました。体調などをくずしてはいませんか？  
気温が高いと汗をたくさんかきます。汗をかいた分はしっかり水分を補給しましょう。



## 夏バテを防ぐ食事のポイント！



### 1. ビタミンB1やアリシンでスタミナアップ！

だるさや疲労感は放置すると風邪をひきやすくなります。なるべく早く回復させる事が大切です。

#### だるさや疲労に効く食材

豚肉、にんにく、うなぎ、玄米、  
枝豆、レバー、モロヘイヤなど



### 2. 夏野菜を積極的に摂りましょう

夏野菜は体の熱を冷まし、ビタミン、ミネラルも豊富なので、積極的に食生活に取り入れましょう。

#### 夏野菜

なす、トマト、ゴーヤ、オクラ、  
冬瓜、ピーマン、カボチャなど



### 3. 薬味や香り、酸味を生かして食欲増進

食欲が低下する夏は冷たい麺や清涼飲料水、アイスクリームなど、糖質が多くなりがちになります。糖質に偏るとビタミン B1 が不足し、疲れを増幅させる事に繋がります。薬味を上手に使いましょう。

#### 食欲不振に効く食材

しょうが、みょうが、梅干し  
しそ、ごま、お酢など



### 4. 消化のいい食事と発酵食品を食べて、腸を健康に

冷たい物の摂りすぎは、胃酸の分泌低下を引き起こすなど消化器官にも負担がかかります。普段から消化のよい食品や整腸作用のある発酵食品など積極的に摂りましょう。

#### 消化力低下に効く食材

ヨーグルト、キムチ、味噌、  
納豆、豆腐など



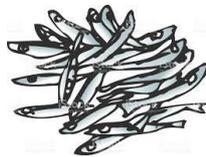
### 5. カルシウムなどを摂って睡眠不足解消

寝苦しい夜が続くと質のいい睡眠が得られず、睡眠不足に陥って疲労感が増します。

脳の疲労を和らげるビタミンB群やビタミンC、精神を安定させてくれるカルシウムを摂りましょう。

#### 睡眠不足に効く食材

牛乳、じゃこ、大豆、セロリ、  
うなぎ、玄米など

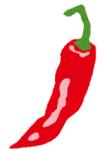


### 6. しょうがなど温め食材やビタミンEも有効です

夏バテの原因のひとつとしてあげられるのが、「冷え」。夏は室内外の温度差が激しくなり、疲労感やだるさなどの不調を招く事になります。辛み成分であるカプサイシンやビタミンEなどを摂るように心がけましょう。

#### 冷えに効く食材

しょうが、にんにく、唐辛子  
牛肉、玉葱、かぼちゃなど



### 給食食材産地（6月分）

野菜…練馬区、千葉、茨城、青森、埼玉、  
長崎、栃木、長野、高知、群馬、香川、  
北海道、山梨、宮崎

魚類…兵庫、千葉、ノルウェー

肉類…鳥取、埼玉



### 給食費の引き落としにご協力ください

7月の給食費引き落としは  
7月20日（金）です