

令和２年7月

野々市市中学校給食センター

**８月スクールランチ**

　夏休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。特に部活動などで体を動かしている人は、成長期に必要なネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分が必要となります。体の基礎をつくるためにはバランスの良い食事が基本です。元気に夏を乗り切るために早寝・早起き・朝ごはんも実行しましょう。

どうして夏バテになるの？

**暑い→水分をとる：満腹感→食欲がでない→さっぱりした食事→栄養不足：だるい**

**（ジュースやアイス）**

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1595244586/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly93d3cuaXJhc3V0b3lhLmNvbS8yMDE4LzExL2Jsb2ctcG9zdF80Mi5odG1s/RS=%5eADBbHWCcZpR.6OxBXYiewSmI_3dhKE-;_ylt=A2RCA9qpLhRfb3EAqBqU3uV7;_ylu=X3oDMTBiaGxjcmduBHZ0aWQDanBjMDAy)栄養不足が「夏バテ」の原因にもなります。さっぱりした食事を見直すことによって、栄養のバランスを考え体調をくずさない食生活をしましょう。

夏ばてしないためには「ビタミンB1」

**どうしてビタミンB1が必要？？**

・夏の食事はめん類が多くなり、清涼飲料水（糖分を含む）をとることが多い

・夏はエネルギーの消費が多く、食事からとった糖質をエネルギーに変えるときビタミンB1が必要

・汗と一緒に体内のビタミンB1が失われてしまう

ビタミンB1の多い食べ物

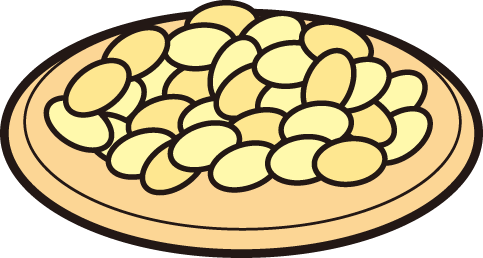
～おすすめメニュー～

・カレーライス・・・豚肉＋にんにく・たまねぎ

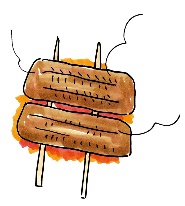
・冷ややっこ・・・豆腐＋ねぎ

・マーボ―豆腐・・・豆腐＋ねぎ・たまねぎ・にんにく

・炒め物・・・豚肉＋たまねぎ・にら



**玄米　　　大豆　　　　　豚肉　　　　うなぎ**

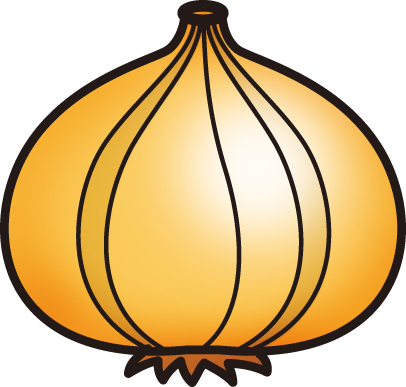
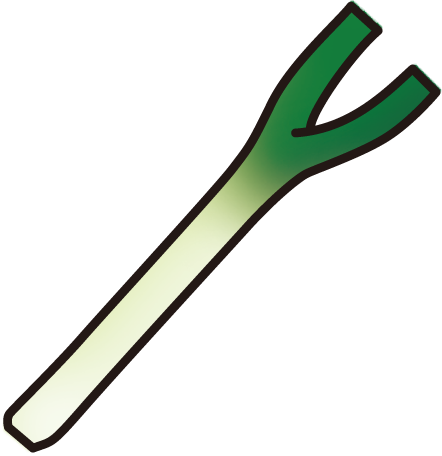


ビタミンB1の多い食品と一緒に食べることによって、ビタミンB1が長く体内にどどまるため、効果が持続します。

疲労回復にも役立ちます。

硫化アリル（アリシン）を含む食べ物

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1595244364/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly9rb2hhY3UuY29tLzIwMTgwNTA5cG9zdC0xODE1MQ--/RS=%5eADBxGEiBa8Ct4hY5SqGlzVrv2W05jM-;_ylt=A2RCA.TLLRRfKB4Afg.U3uV7;_ylu=X3oDMTBiaGxjcmduBHZ0aWQDanBjMDAy)

**ねぎ　　　たまねぎ　　にんにく　　　　にら**

えだまめ

枝豆は大豆の未成熟な物なので、ビタミンB1が多く含まれています。

塩ゆでしたり料理に加えたりして活用しましょう。



夏休み中意識してとりたい栄養

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。



鉄を多く含む食べ物

レバーや肉　　赤身の魚　　貝類　　　海藻

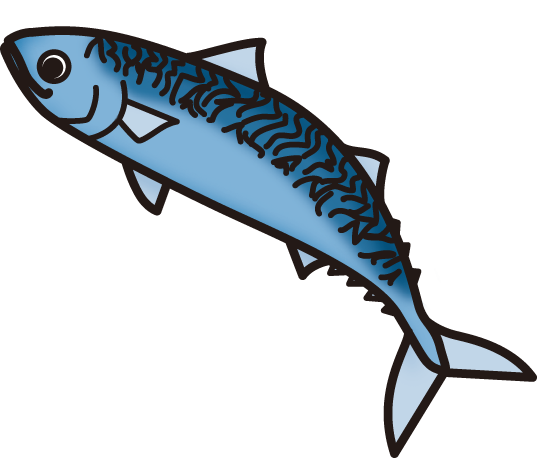
カルシウムを多く含む食べ物

大豆・大豆製品

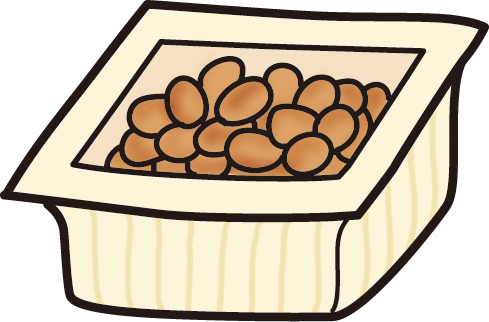
骨ごと食べる小魚　　牛乳・乳製品

小松菜など青菜

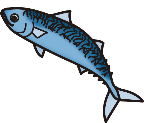
**鉄を多く含む食べ物**

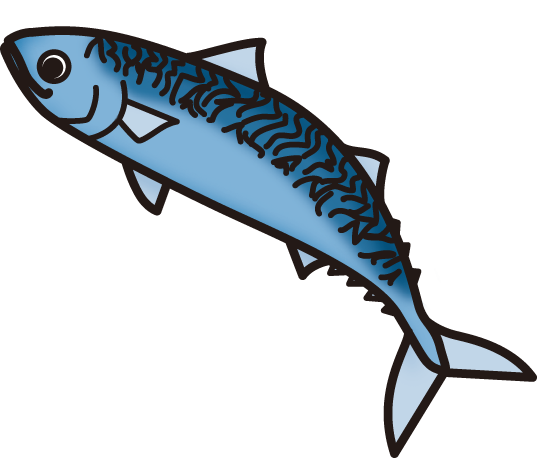
レバーや肉　　赤身の魚　　貝類



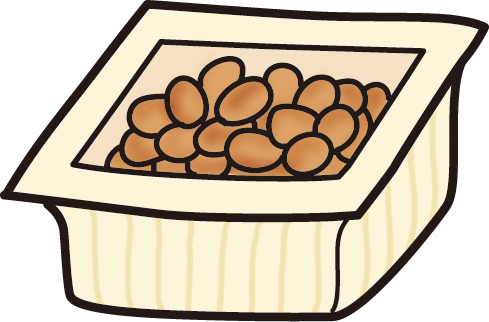
大豆製品　　海藻　　小松菜など青菜



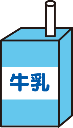
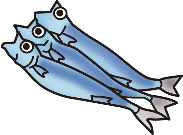
**鉄を多く含む食べ物**

レバーや肉　　赤身の魚　　貝類



大豆製品　　海藻　　小松菜など青菜



5_04_28.png

**カルシウムを多く含む食べ物**

骨ごと食べる小魚　桜エビ　　牛乳・乳製品　大豆製品　小松菜など青菜

