

暑い夏を元気に過ごすための食事

7月 3日 (木)

1食分のお手本は給食！

給食は栄養バランスの良い食事のお手本です。給食を食べることで、1日に必要な様々な栄養の3分の1以上がとれるように考えられ、作られています。献立表を見ると、その日の給食の材料が6つの基礎食品群から多くの種類の食品が使われていることがわかります。



暑くなると疲れやだるさを感じる人

疲れやだるさの主な理由は、体や脳を働かせるのに必要なエネルギーやビタミン類が不足しているため。また、たんぱく質が足りないと運動に必要な筋肉をつくれず、疲れやすくなります。

対策→ **炭水化物**(ごはん・パン・麺・いも類) + **たんぱく質**(肉・魚・卵・大豆製品)

疲労回復には、**ビタミンB₁**(豚肉・ハム・レバー・とうふ・ひらたけ・そば・うなぎ・かつお・たいなど)にビタミンB₁の吸収率を高める**アリシン**(ねぎ・玉ねぎ・にんにく・にらなど)も加えて！



主食をしっかり



薬味たっぷりのそば



豚肉のガーリックステーキ



かつおのたたき玉ねぎのせ

夏休み中は栄養不足や夏バテになりやすい！

中学生が1日に必要な栄養は、給食のような食事を朝昼夜の3回食べて満たすことができます。夏場は食欲がなくて、お昼は冷たい麺類ばかり食べていると栄養不足になりますし、糖質の割合だけ多くなります。ビタミンB₁がとれてないと、糖質をエネルギーに変えることができず、夏バテを起こしてしまいます。

夏バテに効果的なのは → **ビタミンB₁** + **アリシン** + **ビタミンC**
(野菜・果物・じゃがいも)

玄米・胚芽米
全粒粉パン



うなぎの
かば焼き



焼き
ぎょうざ



ゴーヤチャンプルー

※ 休み中の食事では、夏野菜や牛乳・乳製品もしっかりとろう！