

食育だより



令和8年7月
ひかりしりつがっこうきゅうしよく
光市立学校 給食センター

夏バテしない食生活を!



暑い日が続く、体がだるくなったり、食欲が落ちたりしていませんか？
夏バテを防ぐには、食事から栄養をとるのが大事ですが、食欲がわからない人もいます。
食欲が増すような食事の工夫についても考えてみましょう。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夜の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。
1日のスタートを大切に
過ごしましょう。



★ 旬の野菜や果物を 進んで食べる

紫外線から肌を守るビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えると不調の原因になります。清涼飲料水のとりすぎにも気を付けましょう。



★ おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変える働きをする「ビタミンB1」を取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にすることで、より体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例



給食レシピ

【夏にもピッタリ！カレーきんぴら】

【材料（4人分）】	サラダ油	こ	小さじ1
豚肉	50g	こ	小さじ1/2
蒸し大豆	20g	こ	小さじ2
れんこん	60g	こ	小さじ1/2
にんじん	40g	こ	小さじ1
いんげん	20g	こ	小さじ1/2

※材料は家にあるもので、代用可能です！

【作り方】

- れんこん、にんじんをいちょう切り、いんげん、豚肉を一口大に切る。
- サラダ油を熱し、豚肉、にんじん、れんこん、いんげん、大豆の順に炒める。
- ②に砂糖、しょうゆ、酒、みりん、カレー粉を加えて味をととのえる。

調味料の量は、様子を見て加減してください。

裏面もご覧ください。

8月31日は野菜の日

8月31日は、「8（や）・3（さ）・1（い）」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。成人で1日350g以上（緑黄食野菜で120g）の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

夏野菜の特徴をみてみよう！

『トマト』

赤い色素「リコピン」には、強い抗酸化作用があり、様々な健康効果が期待できます。

『ピーマン』

ビタミンA、Cが豊富です。緑のピーマンが熟した赤や黄ピーマンの方が栄養価は高いです。

『かぼちゃ』

オレンジの色素「β-カロテン」は、目や皮膚、粘膜を健康に保つ働きがあります。

『とうもろこし』

三大穀物の1つで、炭水化物や食物繊維を多く含みます。

『ゴーヤ』

ビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれます。

『しそ』

緑黄食野菜の中でもトップクラスの栄養があり、まさに「栄養の宝庫」です。

『なす』

皮には「ナスニン」という色素が含まれ、生活習慣病に役立ちます。



野菜を食べよう！1食分のめやす(7歳から)

ゆでたり、炒めたりした野菜



片手に軽く山盛り

キャベツやレタスを生で食べるとき



両手に山盛り

1日350g以上



※ 参考文献：山梨県甲州市 HP「塩山式手ばかり」、2024年6月閲覧

例えば、こんなもので +1皿

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味し、だし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！



ナムル風あえ物

細切りにした野菜を電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。



みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1～2種類プラスする。



給食には簡単に野菜がとれるメニューがたくさんあります。HPをチェック！



学校給食センター
ホームページ