給食だより

令和2年7月
神原学校給食センター

食に関する指導目標　○夏の食生活について考えよう

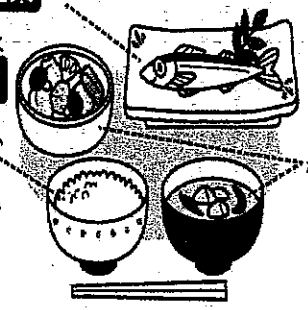
食事で夏バテ予防を!!

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？
夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。

夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。
「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

主菜　肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず



主食　ごはん、パン、めん類など

副菜　野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

ビタミンB1をとる　多く含む食品の例

玄米や胚芽米　豚肉　大豆　ウナギ

＋

旬の夏野菜をとる

トマト　キュウリ　ナス　ピーマン　トウモロコシ　オクラ　ゴーヤ

★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分“クエン酸”や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分“アリシン”には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

熱中症に注意!!

梅雨が明け、急に暑さが増す今の時季は、体がまだ暑さになれていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。

熱中症を防ぐには

涼しい服装　日傘や帽子、日陰を利用する。

こまめに休憩する。

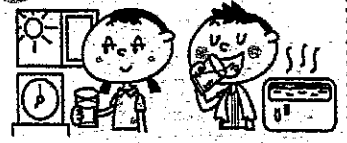
水分補給をする。

水分補給のポイント

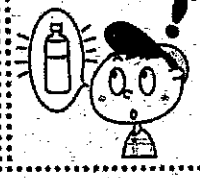
こまめにとる。

目安は、1日1.2リットル。

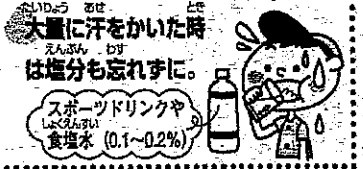
起床時や、入浴の前後に。



のどが渇く前に意識して飲む。



大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。



参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアル―2014年3月改訂版―」／リーフレット「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」

7月は県産品奨励月間です！

県産品奨励月間は、私たちの住む地域の産業や産物について関心を深めることを目的としています。身近な食材を使うことで、より新鮮で栄養をたっぷり取ることができますよ！

☆今月の給食に出る県産品の紹介☆

- **パパイヤ…未熟な果実を野菜として食べる。暑い夏で野菜の収穫が不足する沖縄の大切な食糧の一つ。**
- **へちま…へちまから出る汁（どぅーじる）で夏の水分を補給しよう。汁物は、どぅーじるもたっぷり食べられる。**
- **ゴーヤー…沖縄の夏の代表野菜。給食のゴーヤーチップスとサラダ、がんばって食べられるかな？**
- **まぐろ…那覇市の市魚。刺身だけでなく、フライや煮つけにしてもおいしい。年中食べられる。**

ちなみに・・・
10/10は「まぐろの日」
那覇市の市魚、おぼえてね！