

# 7月 給食だより

令和6年7月11日  
西東京市立田無第三中学校

## 夏バテしない食生活を!

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？

夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかり取ることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐ食事の工夫についてお伝えします。



### 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を  
欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。  
規則正しい生活を心がけ  
ましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る  
抗酸化作用のあるビ  
タミンや、汗で失われ  
るミネラルを豊富に含  
む夏野菜・果物を。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が  
落ちる原因になりま  
す。裏面もご覧ください。

★おやつはダラダラ  
食べない

食事を食べられるよう  
に、おやつは時間と量  
を考えて食べましょう。

### 食欲がないときは？

香辛料や香味野菜を利用すると、香りで食欲がわきます。



### 夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変える「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにくや、ねぎ、ニラに含まれる「アリシン」と一緒にとると、さらに効果的に働きます。

#### ビタミンB1を多く含む食品例



### 薬味たっぷりが おすすめ!



★お酢やレモンなどの酸味も、食欲を増したり、疲れを回復する効果が期待できます。



なつ の もの  
夏の飲み物



★あまい飲み物や冷たい飲み物を飲みすぎないようにしてね。

熱中症予防に

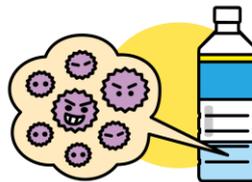
「水分補給」と「朝ごはん」!

睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まることがわかっています。早寝早起きをし、必ず朝ごはんを食べてから登校しましょう。

普段の水分補給は、水や麦茶を。カフェインが入っている飲み物は、覚醒・利尿作用があるので取りすぎないように。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



夏は毎日学校に持っていく水筒。家に帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



◆◆◆ 6月の給食で使用した主な食材の産地 ◆◆◆

北海道	バター	埼玉	ほうれんそう・かぶ	高知	赤ピーマン・生姜
青森	ごぼう・にんにく	千葉	にんじん・いんげん	大分	きくらげ
岩手	鶏肉	新潟	米	長崎	ひじき・新じゃが
群馬	豚肉・キャベツ	長野	エリンギ・しめじ	ペルー	いか
栃木	ほうれんそう・もやし		セロリ・ブロッコリー	ベトナム	えび
茨城	ピーマン・れんこん	愛知	玉ねぎ	西東京市	トマト・大根・小松菜
東京	キャベツ	静岡	カツオ		玉ねぎ・きゅうり