

給食だよ

あつ なつ たの す しょくじ 暑い夏を楽しく過ごすための食事は？

ねんねん ほっかいどう なつ こうおんだしつ ひ ふ
年々、北海道の夏も高温多湿になる日が増えてきましたね。
みじか あつ なつ おも そんぶんだの なつ たの
短くて暑い夏を思う存分楽しみたい！ けど、夏バテしちゃうと楽しめない…
そこで今月は…夏バテを予防するための食事と日頃から気を付けると良いポイントを知ろう！そして実践してみよう！！

なつ よぼう しょくじ 夏バテを予防するための食事

えいよう しょくじ
栄養バランスのとれた食事
プラス
ひろうかいふくこうか えいよう
疲労回復効果のある栄養を！

クエン酸

ひろうぶつしつ からだ そと はいしゅつ
疲労物質を体の外に排出

す うめぼ し、レモンなど



たんぱく質

きんにく せいちよう たす き そだいしゅ
筋肉の成長を助け基礎代謝UP！



ふたにく たまご とうふ チーズなど

ムチン

しょうかきゅうしゅうりょく
消化吸収力UP
いなんまく ほくこ
胃粘膜の保護

なつとう ながいち
納豆、オクラ、長芋
なめこ、れんこんなど



ビタミンB群

ひろうかいふくこうか
疲労回復効果
エネルギー代謝UP！



まぐろ、鮭、玄米ごはんなど

アリシン

ビタミンB群の
はたらきを助ける。

ニンニク、ねぎ、ニラ
玉ねぎ、らっきょうなど



なつ よぼう 夏バテ予防で…

き 気をつけるポイント

き しまった時間に3回の食事を。



よく噛んで食べよう。



なつ やさい た
夏野菜を食べよう。

すいぶん ほきゅう
水分補給する。
つめ 冷たすぎる
ものは避ける。



りょく おうじよく やさい
緑黄色野菜や
フルーツから
ビタミンCを
ほきゅう 補給。



21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
・夏野菜と牛肉の カレーライス ・辛子和え ・フローズンパイ 910 kcal	・ジャージャー麺 ・枝豆 ・ゼリー 669 kcal	・梅おにぎり(のり) ・みそ汁 ・肉じゃが ・おかか和え 715 kcal	・なすのミートソース スパゲティ ・ごぼうとちくわのサラダ ・ソフール レモン 778 kcal	・ごはん ・わかめスープ ・サムギョプサル ・しらす和え 883 kcal
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	※使用食材や献立が変更になる場合があります。
・ジンギスカン丼 ・みそ汁 ・のり和え ・焼きプリンタルト 894 kcal	・担々麺 ・揚げ焼売 ・オレンジ 851 kcal	・ごはん ・具だくさんみそ汁 ・麻婆茄子 ・ブロッコリー和風サラダ 785 kcal	・五目うどん ・ツナ和え ・バナナ 653 kcal	

あつ なつ しゅん しょくざい ～暑い夏が旬の食材～

なつ しゅん しょくざい た あたた からだ ひ めんえきりょく
夏が旬の食材を食べて温まった身体を冷やしたり、免疫力をアップさせよう！



なす

7～8月が旬です。「秋なすは嫁に食わすな」これは秋なすが嫁に食べさせるには勿体ない位美味しいからという説の他に、なすには身体を冷やす効果があるため、嫁の身体を思えばこそ冷やさないように食べさせるなという説もあります。実際になすには胃腸の熱を取り除き、身体を冷やす働きがあると言われています。



ピーマン

ビタミンC(美肌効果)やベータカロテン(免疫力アップ)が豊富です。甘いピーマンを食べたいときにはへたの形で見分けることができます。へたが5角形よりも6角形の方が甘いピーマンです。収穫したり、買うときにしてみると良いかもしれませんね！