

しく過ごすための食事

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。 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!!

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!**

令和7年 8月号 北海道雨竜高等養護学校

7、8、9月の重点マイ

- 食器を並べる位置
- ・きれいな盛り付け 配膳の役割分担など

今月の栄養価(1ヶ月平均 / 目標値) カロリー(熱量) 714kcal / 820kcal たんぱく質 29.3g / 26.6~41.0g 脂質 22.7g / 18.2~27.3g 食塩 3.8g / 2.5g

学校ホームページに食育の ページがあります。毎月の豁 食だよりや生徒の様子をのせ た syokustagram(ブログ) もありますので、連非御覧ください。



www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166

勿正〉蹬

ひろうぶっしつ からだ そと はいしゅつ 疲労物質を体の外に排出

酢、梅干し、レモンなど

危んぼく質

節肉の成長を助け基礎代謝UP!





世纪区》日籍

できるがいなくこうか エネルギー代謝UP!



まぐろ、鮭、玄米ごはんなど

鱼等》

新豊、オクラ、 製学 なめこ、れんこんなど

> 消化吸収力UP 計算が 胃粘膜の保護



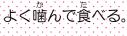
ビタミン B鮮の 動きを助ける。

ニンニク、ねぎ、ニラ 玉ねぎ、らっきょうなど







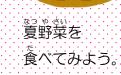


水分補給する。 冷たすぎる ものは避ける。



決まった時間に3回の食事を。







緑黄色野菜や フルーツから ビタミン C を



25日 (月)	26日(火)	27日 (水)	28日 (木)	29日(金)
・キーマカレー ・辛子和え ・フローズンパイン	・五目うどん ・ゆかり和え ・ゼリー	 鮭わかめおにぎり) みそ汁 すきやき風煮 おかか和え 	・夏野菜のミートソース スパゲティ ・ごぼうとちくわのサラダ ・ソフール レモン	 ごはん みそ汁 豚肉と夏野菜の甘辛炒め のり和え
8 3 1 kcal	5 6 1 kcal	7 0 7 kcal	777 kcal	695 kcal

※使用食材や献立が変更になる場合があります。

なつ しゅん しょくざい をついしゅん 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、免疫力をアップさせよう!** ~暑い夏が旬の食材~



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 た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。



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 た 食べたいときにはへたの^{がたち}で見分けることが でき出来ます。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、買うときに見てみると 。 良いかもしれませんね!