

給食だより

暑い夏を楽しく過ごすための食事は？

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！！

夏バテを予防するための食事

栄養バランスのとれた食事
プラス

疲労回復効果のある栄養を！

クエン酸

疲労物質を体の外に排出
酢、梅干し、レモンなど



たんぱく質

筋肉の成長を助け基礎代謝UP！



豚肉、卵、豆腐、チーズなど

ムチン

納豆、オクラ、長芋
なめこ、れんこんなど
消化吸収力UP
胃粘膜の保護



アリシン

ビタミンB群の働きを助ける。
ニンニク、ねぎ、ニラ
玉ねぎ、らっきょうなど



ビタミンB群

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

夏バテ予防で…

気をつけるポイント

決まった時間に3回の食事を。



よく噛んで食べる。



夏野菜を
食べてみよう。

水分補給する。
冷たすぎる
ものは避ける。



緑・黄色野菜や
フルーツから
ビタミンCを
補給。



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 ・すき焼き風煮 ・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 ・ソファール レモン	・ごはん ・みそ汁 ・豚肉と夏野菜の甘辛炒め ・のり和え
831 kcal	561 kcal	707 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。

～暑い夏が旬の食材～

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！



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。へたが五角形よりも六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！