

しょくいくだより

令和7年7月

京田辺市学校給食委員会

夏バテしない食生活を!



暑い日が続き、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とることが基本です。夏バテを防ぐポイントを紹介します。暑さで食欲がわからない人もいますので、食欲を増すための工夫についても考えてみましょう。

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

特に朝ごはんは大切です。早寝・早起きの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

ビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 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。また、甘い飲み物のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ

食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

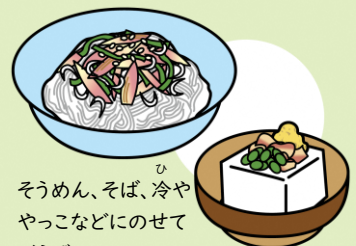


食欲がないときは

香辛料や辛い味、風味を良くする野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりがおすすめ!

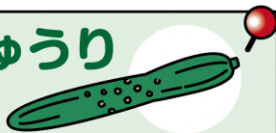


そうめん、そば、冷ややっこなどにのせてどうぞ

夏野菜の特徴を見てみよう!



きゅうり



やく すいぶん
約95%が水分ですが、カリウム
をおお ふくみ からだ ひ こう か
を多く含み、体を冷やす効果が
あり、夏の水分補給にぴったり
です。

トマト



うまい せいぶん
うま味成分の「グルタミン酸」を
おお ふくみ、そのまま食べてもおい
しく、料理に入ると、さらにお
いしくしてくれる食べ物です。

なす



むらさき いろの かわは「ナスニン」と
いう成分で、わたしたちの 体
を びょう き まも
病気から守ってくれるはたらき
があります。

かぼちゃ



オレンジの いろは「β-カロテン」
で 体 の 中 で ビタミンAに変わり、
め ひ ふ けん こう
目や皮膚の健康をたもつはたら
きがあります。

ピーマン



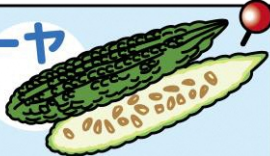
みどり いろ の もの
は、未熟なうちに 取る
ため、苦味がありますが、完熟す
ると 赤 色 や 黄 色 に 変 わ り、甘 味 が
増 して、栄 養 価 も 高 ま り ま す。

とうもろこし



こめ こむぎ なら せ
米、小麦と並ぶ世
かい さん だ い こく も つ
界三大穀物のひと
つです。野菜として食べるのは
「スイートコーン」という甘味の
強い種類です。

ゴーヤ



にが あじ ときょう からだ なか
苦い味が特徴で、体の中では
きん 菌 を やっ つ け る お 手 伝 い を す る ビ
タ ミ ン C が 多 く 含 ま れ て い ま す。

オクラ



きざ で ねば
刻むと出てくる粘りはペクチン
などの食物繊維で、おなかの
ちょう し ととの
調子を整えてくれます。

えだまめ



だい ず じゅく まえ わか まめ だい ず
大豆が熟す前の若い豆。大豆
おな と 同 じ よ う に た ん ぱ く 質 や カ ル
シウムを多く含み、栄養価の
たか やさい
高い野菜です。



しょく い く
食育×クイズ

レッツ! しょくいクイズ

うえ なつ やさい いろ やさい なん こ
上の夏野菜のうち、「色のこい野菜」といわれるものは何個あるでしょうか?

- ① 2個 ② 3個 ③ 4個

この野菜は「ナスニン」という成分で、わたしたちの体を病気から守ってくれるはたらきがあります。



【このクイズ】④ (ナス、ピーマン、オクラ、ゴーヤ)