

給食だより

令和6年8月

佐呂間町学校給食センター

Tel 5-2555

猛暑が続いたかと思えば、急に気温が下がったり蒸し暑かったり。そんな気候の変化に、体のだるさを感じて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が、暑さで食欲がわからない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための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。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“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、甘い清涼飲料水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。

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1 は、んにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例

豚肉、玄米・胚芽米、ぬか漬、うなぎ、豆類

薬味たっぷりがおすすめ！

そうめん、そば、冷ややっこなど

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

こしょう、とうがらし、カレー粉、しょうが、にんにく、ねぎ、あお青じそ、みょうが

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

す酢、うめぼし、梅干し、レモン

★裏面には「夏の食べもの・ことわざクイズ」があります。挑戦してみてくださいね！

なつ た 夏 の 食 べ も の ・ ことわざクイズ



○に夏の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1 なつ 夏の ○ ○ ○ で あし はや 足が早い

[た 食べものが いた 傷みや すい こと を あし はや “足が早い” という こと から、 はや た 早く 食べ ないと 味が 落ちると いう 意味]



Q2 め ばし 塗り箸で ○ ○ ○ ○ を く 食う

[め ばし 塗り箸では すべて 食べ にくい という 意味 で、 やり にくい も の こと の た と え]



Q3 ○ ○ くり さん ねん かき はち ねん 栗三年柿八年

[○ ○ と 栗 の 木 は 実 が なる ま で 3年、 柿 の 木 は 8年 かかる という こと から、 何 事 も 年 数 を かけ なければ 完成 しない、 という 意味]



Q4 おや いけん 親の意見と ○ ○ はな せん ひと あだ の花は千に一つも仇はない

[○ ○ の 花 が 咲 く と し っ か り と 実 が なる の で 無 駄 が ない。 それ と 同 じ よう に、 親 の 意 見 も 無 駄 が ない から 心 に 留 め て お こ う、 という 意味]



Q5 ○ ○ ○ が あか 赤 くなると いしゃ 医者 が あお 青 くなる

[えいよう 栄養 が た く さ ん ある ○ ○ ○ が じゅく 熟 す ころ に な る と、 ○ ○ ○ を た 食 べ て み ん な 元 気 に な る の で、 いしや 医 者 の しごと 仕事 が 減 っ て し ま う、 という 意味]



ヒント



01=いしや(医) 02=そらめん(蕎) 03=もも(桃) 04=なす(茄子) 05=トマト

