



令和7年度

7月給食だより

津南町学校給食センター

今月の目標

夏の健康と食事について考えよう

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いています。「何だか食欲がわかないな。」と感じている人もいるかもしれません。食欲がないからと言って食べないでいると、なおさら体調を崩してしまうことにつながります。しっかりと食べ、しっかりと体を休めて体調を整え、本格的な夏に備えましょう。

夏バテしない食生活を！ 4つのポイント

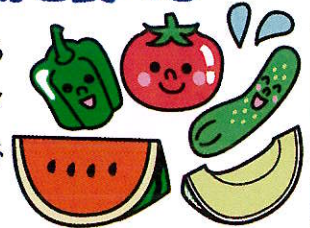
★朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

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。



★冷たいものを取りすぎない

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。



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、にんにく、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



薬味たっぷりが おすすめ！



そうめん、そば、
冷ややっこなど

★「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。

