



給食だより

令和6年度7月号

調布市立第四中学校

梅雨が明けると一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。今年の夏も猛暑が予想され、暑さによる食欲の低下が心配されます。食欲の低下で、体に必要な栄養が不足すると、免疫力低下にもつながります。夏バテを予防し、元気に夏を乗り切りましょう！



夏バテ予防のためにとりたいもの



1. ビタミンB1を多く含む食品

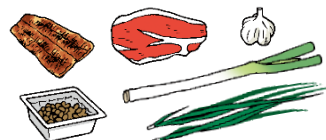
ビタミンB1は、**エネルギー代謝や疲労回復に不可欠**な栄養素です

ビタミンB1を多く含む食品：豚肉、レバー、うなぎ、大豆製品、魚卵、玄米など

ビタミンB1は、ニンニク、ねぎ、玉葱、ニラなどと一緒にとると、吸収がよくなります。これらの食品には、食欲増進作用もあります。

〈食べ方例〉・・・★豚肉とニンニクを一緒に炒める

★納豆に刻みネギをいれる ★レバニラ炒め



2. 夏野菜

旬の野菜は、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。**ビタミンは体の調子を整え、ミネラルは体の熱を逃す**働きがあります。

夏野菜：トマト、ナス、きゅうり、ゴーヤ、パプリカ、オクラ、かぼちゃ、ズッキーニ、とうもろこし、枝豆など

〈食べ方例〉・・・★いつものカレーに夏野菜を加えて「夏野菜カレー」にチェンジ

★よく洗って、切った生野菜で、時短調理のサラダ

★マリネ等、酸味が効いた味付けで食欲アップ



3. 温かい料理・飲み物

暑くなると、冷たい食べ物・飲み物を取りたくなります。夏バテは、①暑さに体が対応できなくなる、②冷たいものをとることで胃腸が冷える、これらが原因で起こります。胃腸の冷えは、食欲低下に繋がるため、スープなどの温かい料理や飲み物などもとるように心がけましょう。



ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

汗をよくかく夏は、水分補給をこまめに行うことが大切です。「喉が乾いた」と感じる前に水分補給をしましょう。

① 普段の水分補給は、水か麦茶がおすすめです。

② 運動などで大量に汗をかく場合は、スポーツドリンクや、経口補水液を補給しましょう。

③ カフェインを含む飲み物（緑茶、コーヒー、エナジードリンクなど）には、利尿作用があるため飲み過ぎに注意しましょう。

※ジュースや炭酸飲料の飲み過ぎは糖分の摂り過ぎにもつながります。



夏休み親子料理教室開催します！

木島平村の野菜をたくさん使った
給食をつくろう

【対象】小学3年生～中学3年生のお子さんとその保護者

【日時】7月30日(火)～8月2日(金)
午前10時から午後2時

【定員】各日8組

※申込方法等、詳細は、「市報
ちょうふ6月20日号」を
ご覧ください

