

7月 給食だよ



夏になり毎日暑い日が続きますね。暑い日が続くと、体が疲れやすく、食欲がなくなるなどの“夏バテ”が心配されます。夏バテにならないためにも、規則正しい生活を送りましょう。



夏バテ予防

夏の食生活のポイント！

1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでしまうと、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

2 朝ごはんをしっかり 食べよう



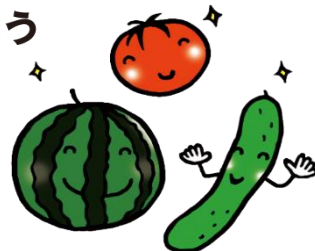
1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

3 夏野菜をたくさん食べ よう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル（無機質）、そして水分がたっぷりです。食事だけではなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

夏休みのおやつ摂り方について

おやつにはたくさん砂糖が含まれています。砂糖にはブドウ糖という栄養素があり、エネルギーの1つになりますが、とりすぎは肥満・虫歯などにつながるの、食べ過ぎには注意が必要です。「おやつ」というのは、1日3回の決まった食事の間にとる、軽い食べ物のことをいいます。1日3回の食事をしっかりとった上でおやつを楽しみましょう！



自由な時間が多い夏休み♪
おやつを食べる機会が増える人は要注意!!



理解を深めよう！～世界各国の料理～

世界の国々の食文化について理解を深めるために、さまざまな国や地域にちなんだ料理を、給食で提供しています。今月は「メキシコ」と「台湾」です。

メキシコ



白ご飯
鶏肉のメキシカンソースがけ
かぼちゃサラダ
ガルバンソスープ
牛乳

メキシコでは、1980年代に日本からかぼちゃの種が導入され、アメリカとの国境に位置するソノラ州を中心に、かぼちゃが栽培されています。また、メキシコ料理には豆が欠かせません。ガルバンソは日本では「ひよこ豆」と呼ばれ、メキシコではスープなどに入れて食べられています。

台湾

嘉義県



ルーローハン
タンファータン
はちみつレモンゼリー
牛乳

現在の防府市江泊で生まれた、防府図書館の父と呼ばれる上山満之進翁^{かみやまみつしん}が台湾総督を務めるなど、防府市とご縁があり、近年では民間交流も盛んになっている台湾にちなんだ献立を提供します！

ルーローハンとは台湾で人気の料理です。お店や家庭によって肉の切り方や味付けはさまざまです。台湾では甘辛く煮た豚肉とゆでたチンゲン菜、ゆで卵などをごはんと一緒に食べます。今回は給食で提供するためにアレンジして調理しています。

また、タンファータンは中華風のたまごスープです。漢字で書くと「蛋花湯」と書き、「蛋」は卵、「湯」はスープの意味です。スープに浮いた卵が花のように咲いているように見えることからこの名前になったそうです。

成長期に欠かせない たんぱく質 体をつくる栄養素



たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などを作る重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。成長期のたんぱく質の推奨量は、年齢とともに増加します。たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に必要なたんぱく質を食事からしっかりととりましょう。



1日に
どのくらい必要？



たんぱく質

1日に摂りたいたんぱく質の量は、成長とともに増加します。



1日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
3～5歳	25g	25g
6～7歳	30g	30g
8～9歳	40g	40g
10～11歳	45g	50g
12～14歳	60g	55g
15～17歳	65g	55g

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年度版）」