

7月

給食だより



令和7年7月 塩沢学校給食センター

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

暑さに負けるな！

夏バテ予防の食生活

夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりととることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人も多いのではないのでしょうか？夏バテを防ぐポイントとともに、疲れを回復するための食事の工夫について紹介します。

★ 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。



★ おやつはだらだら食べない

食事が食べられなくなるように、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。



そうめんや冷ややっこなどは薬味たっぷりがおすすめ！



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



～お知らせ～

JA みなみ魚沼さんから案内がきています。夏休みに取り組んでみてはいかがでしょうか？

JA みなみ魚沼

あつまれ！令和7年度 夏休み子ども料理教室

みんなのあにぎい

＜募集内容＞おにぎり写真コンテスト

＜募集対象＞JA 管内中学生

＜応募期間＞7月20日(日)～9月12日(金)

★募集作品 ユニーク、映え、大好物、地産地消等、著作権法に抵触しなければ何でもOK！

★応募方法 右のQRコードから応募フォームにおにぎりの写真を添付して送信してください。

※応募フォーム内のHPアドレスから昨年度の全作品を見ることができますよ！

★応募点数 1名1点

★優秀賞(若干名) JAおよび学校栄養教諭・南魚沼市保健課栄養士による選考会にて決定。

選考基準：未発表でオリジナル性が高い
他人の写真や作品を模倣していない
地元農産物を使用している

主催：JAみなみ魚沼 生活課

あつおに！受付係

