



だんだん暑い日が増えてきましたが、暑さで疲れ気味の人はいませんか。給食では、暑い時でも食欲が増すようにカレー粉などの香辛料を効かせた献立を積極的に取り入れています。暑さに負けないように、一日三食きちんと食べて規則正しい生活を送りましょう。

暑さに負けない食事をしよう！～夏にとりたい栄養素と食品～

●ビタミンB1 ・糖質をエネルギーに変え、疲労の回復に役立つ ○主な食品 ・豚肉、大豆、大豆製品、ごま など	●ビタミンC ・体の酸化を防ぐ、免疫力を上げる ○主な食品 ・キウイフルーツ、ブロッコリー、じゃが芋 など
●カリウム ・体の余分な塩分を排出する ○主な食品 ・きゅうり、トマト、なす、すいか など	●クエン酸 ・食欲の増進、疲労の回復に役立つ ○主な食品 ・梅干し、酢、レモン、グレープフルーツ など

自分でお昼ごはんを選ぶときのポイント

夏休みで給食がないときは、自分でお昼ごはんを準備したり、買いに行ったりする機会が多くなります。コンビニエンスストアで食事を選ぶ際は、おにぎりや麺類など一品のみの食事ではなく、たとえば「おにぎり+から揚げ+野菜サラダ」のように、主食+主菜+副菜を組み合わせることをおすすめします。

主食 おにぎり + 主菜 から揚げ + 副菜 野菜サラダ	主食・主菜 サンドイッチ 卵やツナなどたんぱく質がとれるもの + 副菜 野菜サラダ	主食・主菜 お弁当 + 副菜 野菜スティック または 具だくさんのみそ汁	主食 麺類 (うどん・そばなど) + 主菜 サラダチキン + 副菜 野菜のおかず
---	--	---	---

*食事を組み合わせて選ぶ時にはこれらの食品なども参考にしてみましょう。

主食として パックごはん	主菜として レトルトの焼き魚	副菜として ゆで卵	汁物として カップスープ	デザートとして ヨーグルト	バナナ
----------------------------	------------------------------	-------------------------	----------------------------	-----------------------------	------------