

# きゅうしょくだより

令和7年度 夏休み号

亀岡市立学校給食センター

TEL 0771-24-3833

夏休みもうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

## 夏に心がけたい食事のとり方

### ① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわからないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまう。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

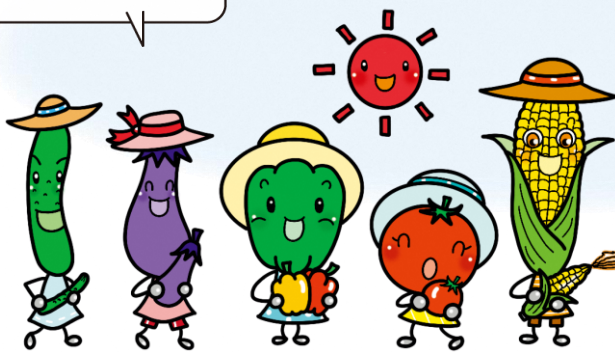
### ② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまふことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

### ③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げるやくわり役もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

暑い夏にぴったりのそうめん。めんつゆにつけて食べるのが定番ですが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。具だくさんにしたり、おかずと組み合わせたり食べ方を工夫しましょう。

### <そうめんアレンジ>

- ★ツナマヨ+ミニトマト+きゅうり+めんつゆでそうめんを和える→さっぱり!
- ★豚肉+キムチ+なすを炒めた物をそうめんのにのせてめんつゆをかける→スタミナ満点!
- ★そうめん(具)豚ミンチ+小松菜を炒めて焼き肉のタレで味付けをのせて(つゆ)めんつゆ+豆乳+すりごま+味噌少しをかける(好みでゆで卵をのせてもよし)→担々麺のような味わい!
- ★そうめんの上にさば缶+きゅうり+青じそをのせてめんつゆをかける→さわやか!



そうめん

