



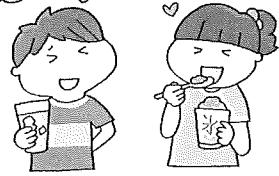
いよいよ夏休みがスタートします。暑い日が続きますが、夏休みが明けると体育大会の練習が本格的に始まりますね。しっかりと食事をとり、規則正しい生活を送り、体調を整えて元気に2学期も過ごしましょう！

## 夏ばてしていませんか？

### その食生活、夏ばての原因になっています...

夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。夏の暑さの影響で胃腸の動きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の動きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいものとりすぎに気を付けましょう。

氷川中学校  
文責:塚原

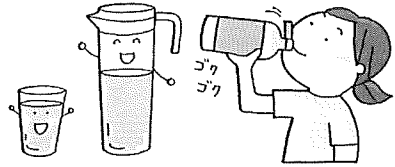


## ----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----

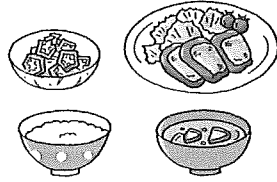
### こまめに水分補給をしよう

### 栄養バランスのよい食事をとろう

### 温かい食べ物をとろう



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分と一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。



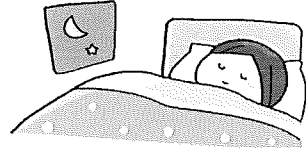
食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

### しっかり睡眠をとろう

### 軽い運動や入浴で汗をかこう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

## 生活習慣にあらわれる 共食と孤食の影響

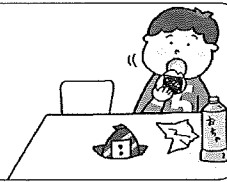
家族そろって食事をする児童生徒は望ましい生活習慣が身につけている傾向にあるという調査結果があります。夕食を1人で食べる児童生徒は、眠くてなかなか起きられない、朝食を毎日食べる割合が低い傾向にあります。

## 7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

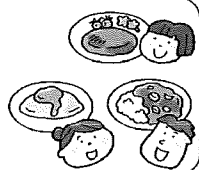
### 孤食

1人で食べること



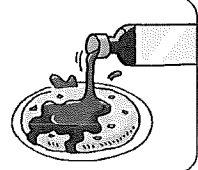
### 個食

複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと



### 濃食

濃い味つけのものばかり食べること



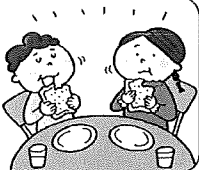
### 小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



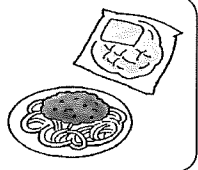
### 子食

子どもだけで食べること



### 粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること



### 固食

同じものばかり食べること



献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる 黄	主に体の組織をつくる 赤	主に体の調子を整える 緑		1年	2年	3年
3月 丸パン 牛乳 白身魚のフライ 手作りタルタルソース ビーンズサラダ トマトスープ	丸パン 砂糖 油 じゃがいも	ホキ 鶏卵 ちりめん ミックスビーンズ チーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり トマト 人参 セロリ にんにく パセリ	896 33.6	○	○	○
4月 麦ごはん 牛乳 ハンバーグ コロコロサラダ 春雨スープ	米 麦 油 はるさめ パン粉 砂糖 カシューナッツ	牛肉 豚肉 鶏肉 チーズ ちりめん かまぼこ	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが 人参 ねぎ	897 32.0	○	○	○
5月 麦ごはん 牛乳 レバーと鶏肉のナッツ和え オクラのおかかあえ たまねぎのみそ汁	米 麦 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ごま ごま油 カシューナッツ	大豆 レバー 鶏肉 かつお節 厚揚げ ちりめん (いりこだし)	ピーマン オクラ ねぎ もやし 人参 たまねぎ えのき	897 35.7	○	○	○
6月 チキンライス 牛乳 ポテトグラタン 卵スープ	油 じゃがいも バター でんぷん 米 小麦粉	チーズ 卵 豚肉 鶏肉 ベーコン	人参 えのきたけ たまねぎ コーン パセリ ピーマン にんにく	802 28.7	○	○	○
7月 冷やしそうめん 牛乳 バナナのカップパン いりごと大豆のナッツ和え 中華サラダ	砂糖 油 ごま油 カシューナッツ そうめん ホームケーキミックス	鶏卵 大豆 いりこ ハム	バナナ キャベツ 人参 コーン もやし	753 30.4	○	○	○
☆ 8月20日(木) 2学期 始業式 ☆							
20月 麦ごはん 牛乳 ポークカレー ごぼうとナッツのサラダ フルーツミックス	米 麦 ごま油 じゃがいも 油 アーモンド 砂糖 カシューナッツ	豚肉 チーズ 白インゲン豆 ヨーグルト	人参 キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく みかん しょうが りんご ごぼう ユウモモ バイナップル バナナ	931 25.9	○	○	○
21月 アーモンドパン 牛乳 スペイン風オムレツ ビーンズサラダ 野菜スープ	砂糖 バター アーモンド 食パン じゃがいも	ベーコン ハム 卵 ミックスビーンズ	たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ 人参	978 36.5	○	○	○
旬の野菜 ☆ ゴーヤ ☆							
24月 米粉パン 牛乳 ささみフライ にんじんとゴーヤのサラダ スーミータン	米粉パン パン粉 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	鶏肉 卵 ツナ ベーコン	にんじん にがうり もやし コーン たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	851 44.8	○	○	○
25月 ゆかりごはん 牛乳 鶏の塩こうじ焼き ナッツ和え ワンタンスープ	米 砂糖 油 カシューナッツ ワンタン	鶏肉 かまぼこ	しょうが しめじ いんげん キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ	723 27.9	○	○	○
26月 麦ごはん 牛乳 マーボーなす丼 中華和え 杏仁豆腐フルーツ	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぷん ごま	牛肉 豆腐 豚肉	人参 しいたけ きゅうり もやし ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ なす しょうが にんにく コーン みかん パイン もも	833 28.0	○	○	○
27月 麦ごはん 牛乳 魚のピリ辛ねぎソース ピーマンの昆布あえ じゃがいものみそ汁	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	たら 昆布 わかめ (いりこだし)	ねぎ しょうが 人参 キャベツ もやし ピーマン たまねぎ えのきたけ	717 27.8	○	○	○
28月 ミルクパン 牛乳 スパイシーチキン コールスローサラダ ミネストローネ	砂糖 油 マカロニ じゃがいも ミルクパン アーモンド	ベーコン 鶏肉	にんにく キャベツ たまねぎ 人参 トマト	898 36.1	○	○	○
31月 カップパン 牛乳 ミートソーススパゲティ 甘夏サラダ	バター 砂糖 油 スパゲティ ホームケーキミックス	鶏卵 牛肉 豚肉 ソーセージ チーズ	人参 コーン たまねぎ にんにく ピーマン 夏みかん キャベツ きゅうり	849 30.2	○	○	○

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。