

令和7年度



沼田市学校給食センター  
TEL: 25-3762

梅雨が明けると、本格的な夏の到来です。楽しみにしている夏休みも始まります。休み中は生活リズムが崩れやすく、暑さで食欲も無くなりがちです。このような時こそ、しっかりと食べ、夏バテせずに、元気に過ごしましょう。

## 7・8月の目標 夏の食事について考えよう



### もしかして「夏バテ」かな・・・こんなことはありませんか？



私たちの体は、体温を一定に保つ働きがあります。しかし、暑くてジメジメした毎日が続く・・・暑いーだるいー食欲がないー飲料水を摂り過ぎるー消化力の低下ー食欲不振ー体調がより悪くなる・・・これが『夏バテ』です。「夏バテ」を予防して、暑さを乗り切りましょう！

### 夏を元気に過ごすための食事ポイント！ ～ 夏バテにならないために ～

朝・昼・夕の3食を規則正しく摂る

特に、朝ごはんをしっかりと食べましょう！

冷たい物の摂り過ぎに気をつける

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。甘い清涼飲料水の摂り過ぎにも気をつけましょう。

こまめな水分補給を心がける

喉が渇く前に水分を補給しましょう！

### ★なぜ朝ごはんが大切な？★

毎日決まった時間に朝ごはんを食べると、心と体の健康維持に重要な働きをする「自律神経」を整えてくれます！

自律神経が乱れると、発汗や体温のコントロールができず、夏バテしやすくなります。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

食欲がなく、たくさん食べられない時ほど、黄・赤・緑すべての仲間の食品を組み合わせて、バランス良く食べましょう！



麺類を食べる時にも、赤・緑の食品を組み合わせられるといいですね！

### 夏野菜や果物を食べよう！

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいるので、健康に過ごすためには欠かせない食べ物です。

特に夏野菜には、水分をたっぷり含んだ食品が多いので、水分補給に役立ちます！



### 夏野菜の栄養



トマトの水分量は約94%  
赤い色素の「リコピン」は、夏の強い紫外線によるダメージの予防や生活習慣病の予防に効果を発揮します。



きゅうりの水分量は約95%  
カリウムを多く含み、高血圧予防やむくみの解消に効果があります。他にもビタミンCや亜鉛、マグネシウムなどのミネラルを少量ながらバランスよく含んでいます。



ナスの水分量は約93%  
紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、野菜の中では最上級の抗がん作用があります。日本で古くから食べられている野菜です。

### ☆ 夏野菜や果物の効果 ☆

- ① 体の疲れを取ってくれるビタミンやミネラルがたくさん入っている！
- ② 水分が多く含まれている！
- ③ 体にこもった熱を下げてくれる！

沼田市の美味しい夏野菜や果物をたくさん食べよう！



### 給食レシピを作ってみよう！ ～ こんにゃくスープ ～

#### <材料 4人分>

- ・しらたき 1袋 (200g)
- ・キャベツ 3枚
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・人参 1/3 本
- ・乾燥わかめ 大さじ1
- ・ピーマン 15g
- ★コンソメ 小さじ1/2
- ★塩 小さじ1/3
- ★こしょう 適量
- ・ごま油 小さじ2
- ・水 800ml
- ・溶き卵 1 個

#### <作り方>

- ① キャベツ・玉ねぎ・人参は千切りにします。
- ② しらたきは食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鍋に水と野菜を入れ、火にかけます。
- ④ 野菜に火が通ったら★の調味料を加えます。
- ⑤ 次に、白滝とピーマン、わかめを加え2～3分ほど煮たら溶き卵をまわし入れながら、固まるまで1分ほど煮ます。
- ⑥ お椀に盛り付け、ごま油をかけてできあがりです。

しらたきには、カルシウムが豊富に含まれています！  
長期休業中はカルシウムの摂取量が不足しがちです。  
家庭の食事に牛乳と共に積極的にしらたきも取り入れましょう！