



元気に過ごすための食事のポイント

蒸し暑い日が続きます。冷たいものばかりを摂って、スタミナ不足に陥ってはいませんか？

皆さんが体育の授業やクラブ活動などで、走ったり長い時間体を動かし続けたりできるのは、体の中に蓄えられている「エネルギー源」のおかげです。

エネルギー源とは、車で例えるとガソリンのようなもので、このガソリンの役割をするのが、ごはん、パン、めん類に多く含まれている「糖質」という栄養素です。糖質は体だけでなく、頭を使うエネルギー源にもなるため、朝ごはんをしっかりと摂ることが大切です。

しかし、車はガソリンだけでは走れません。しっかりとした車体が必要です。この車体、つまり体をつくるために、たんぱく質（肉、魚、大豆製品、卵、牛乳・乳製品）を摂りましょう。

さらに、車がスムーズに動くためには、エンジンの調子を整えるエンジンオイルも必要です。エンジンオイルの役割をするのがビタミンB1（豚肉や大豆製品、色の濃い野菜などに多く含まれる）です。



食事の基本型：主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品を揃えるとバランスよく摂れます。



水分補給について

日常的な飲み物として望ましいのは、糖分やカフェインを含まない水や麦茶です。

運動時などたくさん汗をかくときの水分補給には、塩分が含まれているスポーツドリンクなどが適しています。場面に応じて使い分けましょう。



8月のおすすめ！献立紹介

8月27日(金) 夏野菜カレー、麦ごはん、千草焼き、粉ふきいも、野菜サラダ、ミニゼリー(オレンジ味)

「夏野菜カレー」は、なす、ズッキーニなどの夏野菜にホールトマトで酸味を加え、えび、いかを加えて煮込みます。年に一度の季節限定メニューです。

8月30日(月) ごま鮭ご飯(小盛)、きつねうどん、かぼちゃ入り海鮮かき揚げ、五目煮豆、青梅ゼリー

人気のきつねうどんです。油揚げは砂糖と醤油で甘辛く煮ています。冷たいものが欲しくなる季節ですが、胃腸を冷やさないために今回は温かく提供します。「青梅ゼリー」は、和歌山県産の梅果汁を使用した、清涼感あふれるデザートです。



Pちゃん Qちゃん