



## 夏バテしない食生活を!

### 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を  
欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ  
食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

### 食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



### 夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

### ビタミン B1 を多く含む食品例



🍴は、スプーンの必要な日です

・26日(火)スパゲティナポリタンは、パンにはさんで食べましょう。

日	曜日	こんだて		主な材料名
25	月	★ごはん ★牛乳	★キャベツと油揚げの味噌汁 さばの生姜煮 ★じゃがいものそぼろ煮	キャベツ 油揚げ さば 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも
26	火	★背割り コッペパン ★牛乳	★ホワイトシチュー ★スパゲティナポリタン ぶどうゼリー	鶏肉 ベーコン ブロッコリー とうもろこし さやいんげん
28	木	★牛乳	★塩野菜ラーメン 野菜春巻き 小松菜とツナの炒め物	豚肉 ツナ キャベツ もやし 人参 筍 小松菜
29	金	★ごはん ★牛乳	★ジギスカン プレーンオムレツ 型抜きチーズ	ラム肉 卵 チーズ 玉ねぎ 白菜 もやし ピーマン

《8月平均栄養価 エネルギー554kcal たんぱく質22.2g 脂質21.2g 炭水化物64.6g 食塩1.9g》

★マークは、稚内近郊や北海道で取れた食材を使用している印です。

(ピーマン・キャベツ・コーン・さやいんげん・じゃがいも・豚肉・味噌・牛乳 など)



29日(金)のジギスカンは、文化庁が地域で世代を超えて受け継がれてきた、100年続く食文化をまとめた「100年フード」に登録している、北海道のソウルフードです!