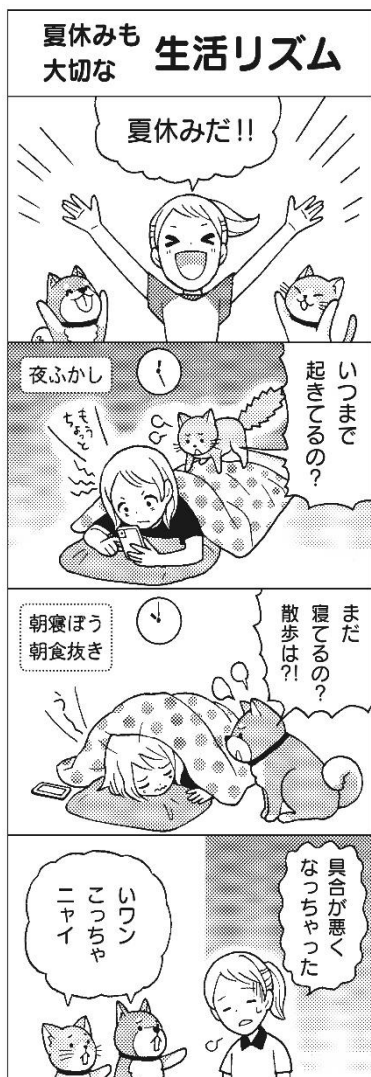


食育だより 7月

令和7年度 第4号
 柏市立南部 中学校
 栄養士 阿部

いよいよ夏本番、夏休みまでもう間もなくです。夏休みが始まると、夜更かしをしたり、朝起きるのが遅くなり朝食をぬいたり食生活が乱れがちになります。食事をぬくと栄養バランスが偏り、栄養の不足が起きてしまいます。夏休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

夏ばて対策 食事のポイント



©少年写真新聞社2025

1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やビタミンC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

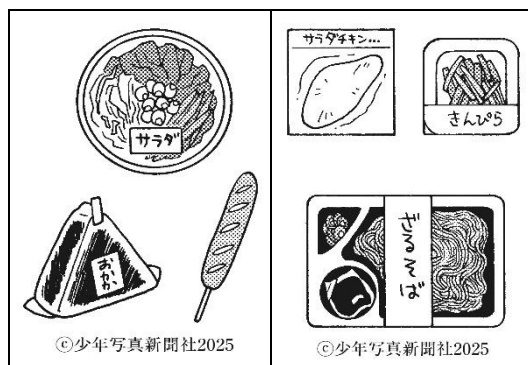
胃腸に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

夏バテ対策にオススメの食べ物

<p>香りの強い野菜</p> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB₁の吸収を高めてくれます。</p> <p>ねぎ、にら、にんにく、たまねぎ</p>	<p>すっぱい食べ物</p> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p> <p>梅干し、かんきつ類、酢</p>
<p>ネバネバ野菜</p> <p>ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p> <p>オクラ、モロヘイヤ</p>	<p>夏が旬の野菜・果物</p> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p> <p>トマト、きゅうり、ピーマン、なす、もも、スイカ、きゅうり</p>

コンビニ食をバランスよく

休みの日にコンビニを利用する人も多いと思います。コンビニで食事を選ぶ時は、好きなものだけでなく、組み合わせを考えて選びましょう。**主食**（おにぎり・パン・めん類）、**主菜**（サラダチキンなど）、**副菜**（サラダなど）を組み合わせるとバランスのよい食事になります。



©少年写真新聞社2025

©少年写真新聞社2025

熱中症を防ぐ水分補給

普段の水分補給には、糖分を含まない、水や麦茶がおすすめです。運動をするときは、塩分が補給できるスポーツ飲料を選ぶとよいです。

喉が渇く前に、こまめに水分補給をすることが大切です。

飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、増殖する危険性があります。食中毒を防ぐためにもできるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



学校給食レシピ

旬の夏野菜を使ったレシピを2品ご紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

【とうもろこしご飯】

（材料：4人分）

- ・米 2合（300g）
- ・とうもろこしの実 30g
（缶詰でもよい）
- ・長ねぎ（小口） 30g
- ・にんじん（千切） 10g
- ・青ネギ（小口） 6g

A

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・バター 大さじ1

（作り方）

1. とうもろこしは実をとる。
※缶詰を使用するときは水気を切る。
2. 長ねぎは小口切り、にんじんは千切りにする。
3. 米をとぎ、Aの調味料を加えて水を2合のラインまで入れる。
4. とうもろこし、長ねぎ、にんじんを加えて炊飯する。
5. 炊き上がったご飯の上に青ネギをのせる。



【かぼちゃのポタージュ】

（材料：4人分）

- ・かぼちゃ（3cm幅） 皮つき250g
- ・たまねぎ（薄切り） 1個
- ・じゃがいも（薄切り） 1個
- ・ベーコン（細切り） 50g
- ・バター 15g
- ・だし汁 600cc
- ・牛乳又は豆乳 300cc
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・ドライパセリ 少々

（作り方）

1. ベーコンは5mmの細切り、たまねぎは薄切り、じゃが芋は皮を剥いて薄切り、かぼちゃは種を取り皮をむいて3cm幅に切る。
2. 鍋にバターを熱し、ベーコン、たまねぎを炒め、じゃがいも、かぼちゃを入れ、だし汁を加えて煮る。
3. 野菜が煮えたら2をミキサーにかける。
4. 3を鍋に戻し、牛乳又は豆乳を加えて火にかける。沸騰したら火を止めて、塩、こしょうで味を調える。
5. 仕上げにドライパセリを散らす。

