

いただきます 7月号

豊能町学校・幼稚園給食会 発行

なつ 夏バテを防ごう!

なつ 夏バテとは・・・?

これから暑い夏が始まります。暑いと冷たい飲み物やそうめんなど、のどごしの良い食べ物ばかり食べてしまいがちになりますね。すると栄養が偏ってしまい、体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまいます。これが「夏バテ」です。

なつ げんき す 夏を元気に過ごすための「夏バテ」対策

こまめに水分補給をしよう



※のどが渇く前に少しずつこまめに飲みましょう

朝ごはんをしっかり食べよう



卵・魚・肉などのたんぱく質をしっかり摂ろう



しっかり睡眠をとろう

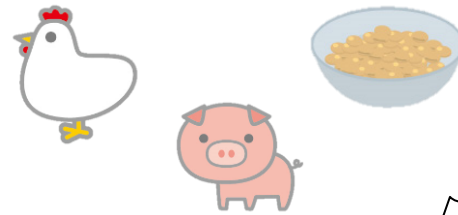


軽い運動や入浴で汗をかこう



なつ たいさく ひつよう えいようそ 夏バテ対策に必要な栄養素

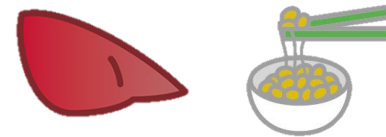
たんぱく質…筋肉や血液の材料となり、免疫力を高めてくれます。



ビタミンB1・B2・C…ビタミンB1は疲労回復効果、ビタミンB2は栄養の吸収をサポート、ビタミンCは熱中症や感染症の予防に役立ちます。



ミネラル…水分や電解質のバランスを整えてくれます。



クエン酸…クエン酸には、疲労の軽減や新陳代謝を活発にする効果があります。



<7月に使用する加工食品(一部)>

これ以外で気になるものがありましたら、各校までご連絡ください。

キムチ

白菜、かつお節調味液、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、昆布調味液、パプリカ、一味唐辛子、にんにく、もち米でん粉、食塩

竹輪

魚肉(たら)、でん粉(馬鈴薯)、砂糖、食塩、みりん、魚肉エキス、炭酸カルシウム、乳酸カルシウム

カレールー

小麦粉、食用油脂、食塩、カレー粉、糖類(砂糖、ぶどう糖)、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、トマトペースト、酵母エキスパウダー、香辛料、カラメル色素

ノンエッグマヨネーズ

食用植物油脂、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物、水

ケチャップ

トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料(ミックsspイス、唐辛子粉末、白こしょう、にんにく)

オイスターソース

かき、醤油、水飴、食塩、砂糖、アルコール、加工でん粉(とうもろこし)

トウバンジャン

塩蔵唐辛子、そら豆加工品、唐辛子食塩、酒精、酸化防止剤(ビタミンC)、増粘剤(キサンタンガム)

コチュジャン

砂糖、水飴、そら豆みそ、食塩、トマトペースト、もち米、塩蔵唐辛子、酵母エキス、香辛料、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、酸味料、パプリカ色素、(原材料の一部に小麦を含む)