

食育だより

7月

令和7年6月27日
上越市立板倉中学校

上越の夏は、梅雨の後半になると雨の日が多くなり、気温も湿度も高いジメジメした気候が続くのが特徴です。ジメジメ、ムシムシが続くと、私たちの心や体もどんよりしてしまいます。

暑さに負けない夏を過ごせるように、自分の生活習慣をコントロールしていきましょう。

夏の元気のカギは 食生活にあり！



夏バテは早めの対処が肝心



体がだるくて学習に
集中できない

食欲がない

冷たい食べ物・
飲み物が欲しい

こうなってからでは遅い！

毎年この季節の自分の生活を思い出してみよう。今年も夏バテになっちゃった...ではなく、「毎年夏バテになるから...」と先を見通して生活することが生活習慣をコントロールする第一歩です。

夏の食生活をコントロールするヒント

★1日2食は 主食 + 主菜 + 副菜をそろえよう

- 1日3食、食べる習慣はスタンダードです！
* 2食はしっかりバランスを考えて食べましょう。
* 食べる量は、給食の配膳量を思い出しましょう。
- 【主食】エネルギー源
【主菜】体の成長・組織の修復
【副菜】疲労の回復・エネルギー代謝を高めます。

自分で準備ができる！ お手軽朝食例



★夏野菜や果物を食べよう

- 体に吸収されやすい水分、ミネラルで熱中症を予防します。
- 野菜や果物に含まれる糖質は、暑さで疲れた体を回復させます。
- 夏野菜や果物など水分が多い野菜や果物は、体の熱を冷ます働きをします。



* 給食レシピを紹介します【ウインナーとコーンの米粉蒸しパン】 6月5日実施

◎材料（4人分）

- | | | | |
|------------|--------|-------------|------|
| ・米粉 | 70g | ・マヨネーズ | 大さじ1 |
| ・ベーキングパウダー | 小さじ2/3 | ・ホールコーン | 20g |
| ・砂糖 | 大さじ1 | ・ウインナー | 20g |
| ・無調整豆乳 | 60ml | ・水（様子みて加える） | |
| | | ・紙カップ | 4枚 |

◎作り方

- ①米粉とベーキングパウダーをふるう。
- ②①と砂糖、豆乳、マヨネーズを混ぜる。
- ③ウインナーを1センチくらいに切る。
- ④カップに生地を入れ、コーンとウインナーをのせ蒸し器に入れて加熱する。



6/5 給食の蒸しパンの写真です→