

輪之内中学校 健康委員会 熱中症予防 アイデア献立

輪之内中学校健康委員会のみなさんがまだまだ続くこの暑い時期にぴったりな給食の献立を考えました。



熱中症 予防

にオススメの食べ物



香りの強い野菜 かき 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。 ねぎ しょうが しょうゆ たまねぎ	すっぱい食べ物 さんみせいぶん 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。 うめ梅干し かんきつ類 お酢
ネバネバ野菜 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。 やまのいも（やまいも） オクラ モロヘイヤ	夏が旬の野菜・果物 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。 トマト 西瓜 キュウリ ナス ピーマン 枝豆

ビタミンB1を多く含む食べ物



炭水化物をエネルギー源に変える役割があり、疲労回復効果があります。不足するとだるさや疲れが出やすいです。豚肉などに多く含まれます。（ねぎ、にんにく、ニラなどと一緒に料理すると効果的）

輪之内中健康委員が考えた 暑さ乗り切る献立のポイント



<9月1日（月）> 健康委員会1年生

冷たいデザートで体温を落ち着かせることができるし、カレーに豚肉を入れることで疲れた体を回復させます。野菜も取り入れてバランスが良いです。



【予防のためのアイデア食材】



～栄養士小野寺より～

なすやトマトなどの夏野菜を使ったカレーは暑くて食欲がないとき、野菜がちょっと苦手な人でもおいしく食べることができそうですね。ここへ細かく切った大豆も加えてキーマカレーにアレンジしてみました。ほうれん草が入ったオムレツとの組み合わせ、「野菜」を食べることを意識した良い献立です。

<9月11日（木）> 健康委員会2年生

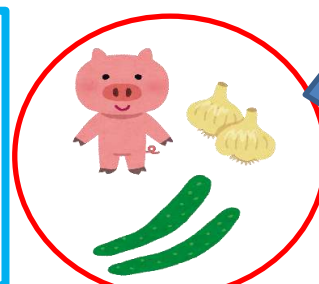
暑い日乗り切る食材を取り入れて、栄養バランスのととのった献立にしました。



夏バテ予防にぴったりの豚肉。さらにその効果を高めるねぎが入った南蛮だれをかけるアイデアが良いですね。南蛮だれのお酢や和え物の梅やしそなど、さっぱり感が加わって、暑い日にぴったりの献立になっています。豚肉に南蛮だれをかけたり、梅としそと一緒に使う和え物は給食では初登場です。

<9月22日（月）> 健康委員会3年生

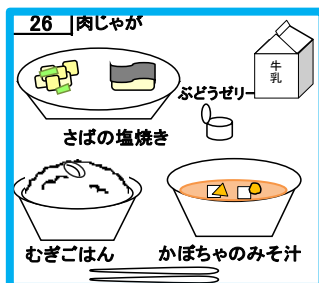
豚肉としょうが、にんにくで疲れを回復すること、夏野菜で体を冷やすことで暑い時期を乗り切ることがこの献立にこめた思いです。



給食のしょうが焼きは、しょうがにすりおろしりんごも入っています。健康委員会で考えたしょうが焼きは、にんにくも加えたパワーアップバージョンですね！わかめ入りの春雨スープに卵を加えるアイデアも今までの給食にはなかったのでポイントアップです！

<9月26日（金）> 健康委員会2年生

夏野菜の栄養と塩分がしっかりとれる献立です。そして冷たいデザートで体を冷やします。



熱中症予防には、定期的な水分補給が大切です。そして汗と一緒に体に必要な塩分が外に出てしまうので、塩分補給も大切です。しっかり塩を効かせたさばの塩焼き、夏野菜のかぼちゃを使ったみそ汁は塩分&水分補給にぴったりです。夏バテ予防の強い味方、豚肉、たまねぎ、旬の枝豆が入った肉じゃがもよいですね。