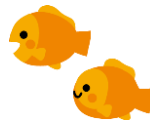


# 8月 給食だより



秋田明德館高等学校  
令和3年7月21日発行

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。暑い夏を元気に過ごすためには、「朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べる。」といった規則正しい生活習慣が大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、こまめに水分をとり、熱中症予防を徹底しましょう。

## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう！

夏バテの原因の一つに、食事が麺類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

### ビタミンB1を多く含む食べ物



### 夏バテ対策にオススメの食べ物



<h4>香りの強い野菜</h4> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めてくれます。</p>	<h4>すっぱい食べ物</h4> <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>
<h4>ネバネバ野菜</h4> <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>	<h4>夏が旬の野菜・果物</h4> <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>

<h4>夏休みの食生活 気をつけたいポイント</h4>	<h4>な</h4> <p>んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<h4>つ</h4> <p>め（冷）たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<h4>や</h4> <p>さい（野菜）をしっかり食べよう</p>	<h4>す</h4> <p>いぶん（水分）補給をこまめにしよう</p>	<h4>み</h4> <p>んなで食事をする機会をつくろう</p>



# 8月分学校給食献立表

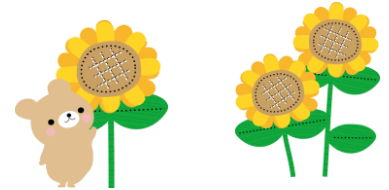
秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
23日	24日	25日	26日	27日
☆あきたメニュー☆ しょつつるあんかけ焼きそば 男鹿産とろとろわかめスープ 米粉餃子 牛乳 725kcal	夏野菜ハヤシライス フレンチサラダ パインゼリー 牛乳 913kcal	ごはん 岩のりの味噌汁 黄金カレーのフライ きんぴらごぼう 牛乳 788kcal	ごはん ほうれん草のすまし汁 豚肉となすの味噌炒め れんこんとツナのサラダ 牛乳 764kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 夕顔の味噌汁 鶏肉の塩唐揚げ 小松菜のごま和え 塩分1.8g 815kcal
30日	31日	<p>～今月の旬の食材～</p> <p>なす トマト パプリカ ピーマン 夕顔 きゅうり さやいんげん かぼちゃ モロヘイヤ いわし</p>		
ごはん モロヘイヤの味噌汁 いわしの梅しょうゆ煮 揚げじゃがいものそぼろ煮 牛乳 799kcal	米粉パン 牛乳 パンプキンポタージュ タンドリーチキン さやいんげんと赤パプリカのソテー 果物（オレンジ） 758kcal			

\* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。

## < 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。



## 塩分の摂り過ぎに注意！

食塩を構成する「ナトリウム」は私たちの体にとって欠かせない栄養素です。しかし、ナトリウムを摂りすぎてしまうと、高血圧や胃がんといった生活習慣病の原因となるおそれがあり、現在、日本人は「摂りすぎている」といわれています。減塩は、無理なく続けられることが大切です。いきなり全ての料理を薄味にしたり食べるものを制限せずに、できそうと思ったことから少しずつ始めていきましょう。また、野菜や果物に多く含まれる「カリウム」はナトリウムを体外へ排出する働きがありますので、積極的な摂取が望まれます。（野菜の1日の摂取目標量350g以上）

### Q あなたの食事は大丈夫？

普段の生活をふりかえって、当てはまる項目はいくつありますか？

- 主食はパン・めん類が多い
- 食事に味噌汁は欠かせない
- めん類のつゆは残さず飲む
- たらこ・すじこ・塩鮭が好きで、よく食べる
- スナック菓子を食べるほうだ
- 濃い味の食事が好き



当てはまる項目に、チェックをしてみましょう

### 当てはまる項目が

- 0～1個**…塩分の少ない食事を心がけているようです。引き続き、塩分を意識した食生活を続けましょう。
- 2～3個**…減塩にはまだまだ努力が必要です。減塩の工夫をしましょう。
- 4～6個**…塩分の摂り過ぎかも。積極的に減塩に取り組むことをおすすめします。