

7月 きゅうしよく 給食だより

令和7年度 好地荘

・年々暑さが厳しくなっています。食事・運動・睡眠の生活リズムを崩さないようにしていきましょう。



暑い夏に負けるな!「夏バテ予防に欠かせない栄養素」



・暑くなると体がだるくなったり、食欲が落ちたりします。いわゆる「夏バテ」の症状ですが、夏バテにならないためには偏食せず食事をしっかり摂ることが大切です。

①たんぱく質→筋肉や血液の素になる。(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など)

②ビタミンB1、B2→炭水化物をエネルギー源に変え、疲労回復に効果あり。
(豚肉、うなぎ、レバー、いわしなどの青魚、牛乳など)

③ビタミンC→健康維持、紫外線から皮膚を守る。疲労回復の効果あり。
(ゴーヤ、パプリカ、キウイ、じゃが芋など)

④アリシン→ビタミンB1の働きを助け、疲労回復に効果あり。(ニンニク、ニラなど)

⑤クエン酸→胃酸の働きをサポート。疲れの素となる「乳酸」を外に排出する働きがある。
(レモンなどの柑橘類、梅干し、酢など)

⑥ミネラル→体内の水分や血圧の調整。骨や歯など体の形成に重要。(乳製品、海藻類、小魚など)

これらの栄養素は夏バテ予防に欠かせない栄養素です。毎日バランスの取れた食事を摂ることで暑い夏に負けない体づくりができ、夏バテを予防することができます。併せて睡眠・運動など規則正しい生活を心掛け、これから来る暑い夏に備えましょう!



睡眠



食事



運動

・令和7年度第1回

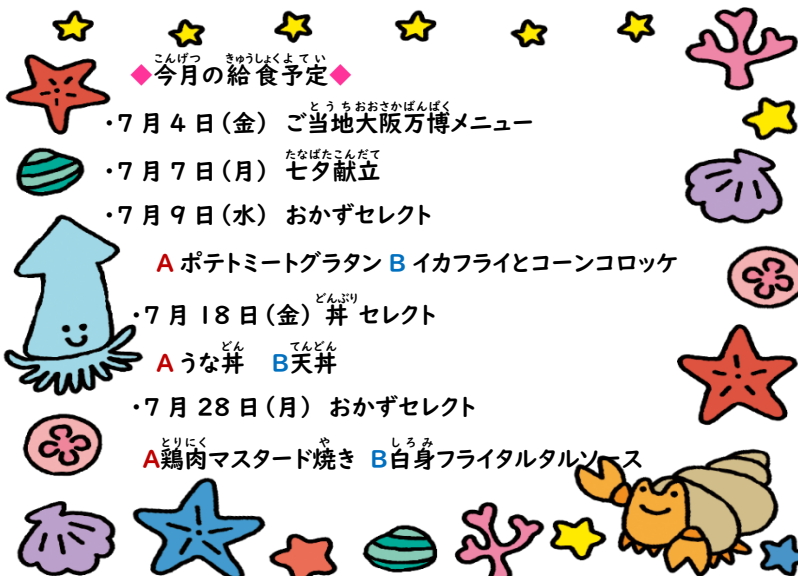
満足度嗜好調査を実施します。皆さんの意見をいただき、今後の献立に反映していきたいと思っておりますので、ご協力をお願いいたします。



土用の丑の日

・7月19日(土)は「土用の丑の日」です。土用に食べる「うなぎ」にはビタミンB1(疲労回復)やDHA・EPA(血液サラサラ効果)など暑い夏に負けないための栄養がたくさん含まれています。また、音から「う」のつくものを食べると夏負けしないと言われています。みなさんで「う」のつく食べ物を探してみましょう。

※施設では献立の都合により18日(金)になります。



◆今月の給食予定◆

・7月4日(金) ご当地大阪万博メニュー

・7月7日(月) 七夕献立

・7月9日(水) おかずセレクト

A ポテトミートグラタン B イカフライとコーンコロッケ

・7月18日(金) 丼 セレクト

A うなぎ丼 B 天丼

・7月28日(月) おかずセレクト

A 鶏肉マスタード焼き B 白身フライタルタルソース