



夏を元気に過ごすための夏ばて対策

近年は、猛暑日が増えて過ごしにくい夏になってきました。体温を調節するだけでも体力が消耗するため、無理をせずに過ごしましょう。

「夏ばて」とは、夏に起こりやすい体調不良のことです。暑さの影響で、全身の倦怠感、思考力の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少など、さまざまな症状がおきます。



夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう

夏野菜には、汗で失われがちなビタミンやミネラルが含まれます。



夏ばて予防のビタミンB1を含む豚肉や豆類、種実類も取り入れてみましょう。

主食・主菜・副菜・汁物を揃えて、まんべんなく食べましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜更かしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

温かい食べものや飲みものをとろう

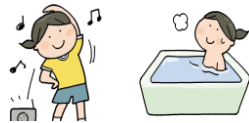


冷たいものの摂りすぎ注意！



冷たいものばかりでは胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。温かいものをもって胃腸を温めましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズにし、汗を上手にかけるようにしましょう。

夏野菜のピーマンを
つけた給食レシピ

7月の献立
より

チンジャオロースー

<作り方>

- ① 豚肉（せん切り）はAの調味料で漬けておく。
- ② しょうが・にんにくはみじん切り、にんじん・たけのこ水煮・ピーマンは千切りにする。
- ③ 油をひき、しょうが、にんにく、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、にんじん、ピーマンを加えて炒める。
- ④ たけのこ水煮も加え、Bの調味料で味をととのえる。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油で仕上げる。

☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡

こんげつ がっこうきゅうしよく
今月の学校給食か
らのメッセージは、
「そうだ、夏ばてを
防ごう」です。



<材料> (4人分)

豚肉（せん切り）	180g	
しょうゆ	小さじ2	} A
みりん	小さじ2	
しょうが	1片	
にんにく	1片	
にんじん	小1/6本	
たけのこ水煮	40g	
ピーマン	1個	
しょうゆ	小さじ1	} B
みりん	小さじ2	
オイスターソース	小さじ1	
片栗粉	小さじ1	
ごま油	適量	
炒め油	適量	

夏休みイベントのお知らせ

◆「第39回大和市学校給食展～みんながつながる 大和の給食～」

実施日：令和7年8月2日（土）10時～16時

会場：大和市文化創造拠点シリウス1階 サブホール

主催：保健給食課

学校給食展の
ホームページはこちら↓↓

給食器具（かい・ひしゃく・プラスチック等）の展示や
給食の歴史（レプリカ・昔の献立表）の掲示
給食業者ブースでは、
調理器具メーカーの実物大給食の調理器具展示
パン屋さんのパン販売等（時間・数量限定）
牛乳屋さんの牛乳飲み比べ体験 などなど



楽しい展示や体験がいっぱい！（一部体験には事前予約が必要なものがあります）
詳しくは「大和市ホームページ」又は「広報やまと」をご覧ください

◆「やまと食育フェア」

実施日：令和7年8月19日（火）10時～16時

会場：イオンモール大和ライトコート

主催：健康づくり推進課



大和市イベントキャラクター
「ヤマトン」

あなうめラリーの参加で食育グッズをプレゼント★