

# 7月 給食だよ！

令和7年7月1日発行  
茨城県立竜ヶ崎第一高等学校

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的に夏が始まります。夏を楽しく過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心掛けましょう。



**今月の目標**

**暑さに負けない  
体をつくろう**



**生活リズムの  
乱れに注意！**



夏休み中も、朝・  
昼・夜、1日3食  
のリズムを守り  
ましょう。

**暑さに負けない！食事ポイント！**

1 偏った食事をしない

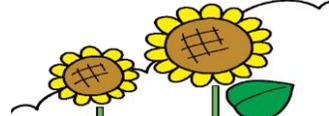
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

2 ビタミンB群・C群を多くとる

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC群（野菜、果物など）が多く含まれている食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないように気を付けましょう。



## 夏野菜をたべよう！！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン・ゴーヤ・かぼちゃなどたくさんあります。旬の野菜には豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので積極的に食べましょう。



## 夏はこまめに水分補給

普段の水分補給に甘い飲み物を飲んでいませんか？甘い飲み物を飲みすぎると糖分をとりすぎたり、満腹感で食事がおろそかになり栄養バランスが崩れて体が疲れやすくなってしまいます。普段の水分補給は水またはお茶などを飲みましょう。



**覚えておこう！**

### 清涼飲料水に含まれる砂糖の量

《500ml》

- ★炭酸飲料→約 55g
  - ★スポーツ飲料→約 34g
  - ★低カロリー飲料→約 29g
  - ★紅茶飲料→約 39g
  - ★果実飲料→約 56g
  - ★乳飲料→約 57g
- 1日の砂糖摂取量の目安は約20gなので、ペットボトル1本だと2日分の砂糖をとることになります。飲む量の目安にしましょう。

## 「おいしい朝ごはんメニュー」

**おはよう！ しっかり 朝ごはん！**

～トマトと長いものさっぱり和え～ 1人分 50kcal・塩分 0.5g

材料	4人分	作り方
ミニトマト	12個(180g)	①トマトはへたを除いて、4等分にする。長いものはポリ袋に入れてすりこ木でたたく。 ②青じそはせん切りにする。 ③トマトと長いものをポン酢しょう油で合え器にいれ、青じそをトッピングして出来上がり。
長いも	200g	
青じそ	4枚	
ポン酢しょう油	小さじ4	

### ●おすすめポイント●

暑くて、食欲がない時にでも、さっぱりとしていて食べやすくおかずにぴったりの一品です。お好みで、ショウガなどの香味野菜をプラスすると、よりさわやかになります。

