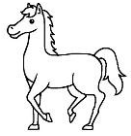


給食だより 7月



夏の食事を考えよう

～夏バテを防ぐ生活のポイント～

今年も夏がやってきました。夏は気温・湿度ともに高い日が続くため、特に体調管理が重要です。食生活や生活習慣に気をつけないと、夏バテを起こしてしまい、せっかくの夏休みを楽しく過ごせないかもしれません。

7月は、暑い時期を元気にのりきるための食生活について紹介します。参考にして、充実した夏休みを送りましょう。



夏を元気にのりきる食生活のポイント



1. 上手に水分補給をする。



体の中の水分は体重の約 60～70%といわれています。水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。

成人では、体重の約 2%の水分が失われると体温の上昇が始まり、3%減少すると運動能力の低下が見られます。

「のどがかわいた」と感じるのは、体からの SOS。時間を決めるなど、意識して自分で水分を補給しましょう。

～運動量に応じた水分補給をしよう～

●ふだんの生活→水分補給はお茶か水で。

市販の清涼飲料水には大量の糖分が含まれていて、飲むとかわいてのどがかわくことになりま。また、冷たい飲み物をとりすぎると胃腸を冷やしすぎ、食欲がなくなって夏バテの原因となってしまう。



●屋外の作業や激しいスポーツをするとき

→水分補給は市販のスポーツドリンクを薄めたものか手作りスポーツドリンクで。

運動を始める前や、のどがかわいたと感じる前に水分をとるのがポイントです。



手作りスポーツドリンク レシピ

- ・水 : 1ℓ
- ・砂糖 : 大さじ3
- ・食塩 : 小さじ1弱
- ・レモン汁 : 適量



※手作りスポーツドリンクには、保存料などが入っていません。必ず作った当日のうちに飲みきるようにしましょう。

2. ビタミンB1をとる。



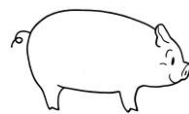
人の体内で、食事でとった炭水化物などをエネルギーに変えるためには、ビタミンB1が必要です。しかし、ビタミンB1は水に溶けやすい性質があり、夏は汗とともに体の外へ流れ出てしまうことが多いのです。

暑さで食欲がないとき、ついそうめんなどめん類だけであっさり食事すませしてしまうことがあります。炭水化物だけの食事が続くと、ビタミンB1が不足し、疲労がたまって、夏バテを起こす原因となってしまいます。

ビタミンB1を含んだ食品を積極的に食事にとり入れ、疲れをためない体を作ることを心がけましょう。



～ビタミンB1を多く含む食品～



豚肉



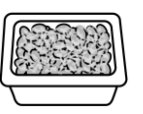
ごま



豆腐



枝豆



納豆

一緒に食べよう！
ビタミンB1の
吸収率を高める
野菜



ネギやタマネギ、ニラやニンニクには、ビタミンB1と一緒に食べると、ビタミンB1の体内への吸収率を高める働きがあります。

献立を工夫し、食材を上手に組み合わせる食べましょう。



<ビタミンB1を手軽にとれる献立の例>

- ★そうめんつゆ+すりごま+ねぎ
- ★冷やしうどん+野菜でサラダうどん
- ★豚肉+にら(たまねぎ)の炒め物
- ★豚肉の冷しゃぶ+ごまだれ+ねぎ など

自分で工夫してみよう!



ナス



トマト

7月8日(火)の給食献立は…「夏野菜カレー」

夏の太陽の恵みを受け、栄養たっぷりに育った夏野菜をたくさん使っています。いつもと一味違うカレーライスをお楽しみに!



カボチャ



ピーマン

長い夏休みは生活リズムが乱れやすくなります。生活の基本は、学校がある日と同じ早寝・早起き・朝ごはん、適度な運動です。冷房の効きすぎにも気をつけ、自分の体調を自分で管理できるようになりましょう。