



7月の給食だより



7月のテーマ **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。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. 上手な水分補給



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。

のどのかわきは体からの 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

→水分補給はお茶かお水で。

市販の清涼飲料水には大量の糖分が含まれていて、飲むとかえってのどがかわくことになります。

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います。



●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りましょう。



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の補給

暑くて食欲がないとき、ついそうめんなどの麺類だけであっさりとした食事をすませてしまうことはありませんか？



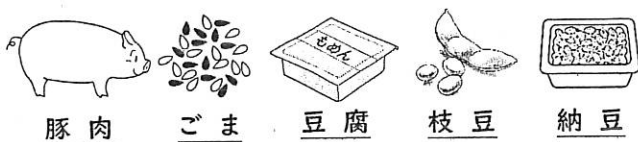
ネギやタマネギ、ニラやニンニクなどの野菜とタミ B₁と一緒に食べるビタミン B₁の吸収率を高めてくれますよ。



献立を工夫し、食材を上手に組み合わせて食べるようにしましょう。

ビタミンB₁たっぷりの献立例

- ★そうめん、すりごま+ねぎをプラス
- ★冷やしうどんに野菜でサラダうどん
- ★豚肉+にら(たまねぎ)の炒め物
- ★豚肉の冷しゃぶをごまダレ+ねぎで食べる



食事に積極的にビタミンB₁を取り入れ、夏バテに負けない体をつくりましょう。

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。