

給食だより



夏の食生活に気をつけて 元気に過ごそう!

梅雨が明けると、暑い夏の到来です。暑い夏は一年で一番食欲が落ちる時期で、給食の残りも多くなりがちです。毎日を元気に過ごすためにも1日3回、規則正しい時間に食事を摂ることはもちろん、食事の内容に気を付けることが大切です。暑さに負けない食生活で、夏を元気に過ごしましょう。

また、夏の水分の摂り方はどんな点に注意すればよいのか、考えてみましょう。

夏の食生活

暑くてもしっかりと食事をとらないと、栄養が偏ってしまい、体調がくずれ、疲れがたまって動けなくなってしまいます。旬の夏野菜や果物には体の調子を整える働きがあります。食生活の中にたくさん取り入れましょう。

<p>しっかり食べよう！ 朝ごはん</p> <p>朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけとか、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。</p>	<p>のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう！</p> <p>清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よいのどがかわいたり、食欲がなくなります。</p>	<p>色のこい野菜を 食べよう！</p> <p>不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。</p>	<p>卵、肉、魚などのたん白質 をしっかりとりよう！</p> <p>たとえば…</p> <p>そうめん 焼き魚 てんぷら 煮物</p> <p>そうめんやざるそばを食べるときは、たん白質も忘れずにとりましょう。</p>
<p>発育ざかりの子どもたちは、1日1回の食事が「からだづくり」につながっています。</p>			

夏場に起きやすい 食中毒に注意!



夏場には細菌性の食中毒が多く発生します。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだあとには石鹸でしっかりと手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日頃から気をつけるようにしましょう。

食中毒 予防の キホン



夏はこまめに 水分補給！

私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞にとって重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

上手に水分補給をしましょう



★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさげましょう。

甘い清涼飲料水の飲み過ぎは、どうして悪いの？

- 1 口当たりがよく飲みやすい。→肥満の原因になります。

(大量に飲むと「血糖値」が上がります。「血糖値」が上がると、のどが渇くので、また飲む。という悪循環に陥りやすいのです。)

- 2 糖分はビタミンB1によってエネルギーに変えられます。

水に溶けた糖分は吸収されやすく、血糖値が上がるとともに、ビタミンB1も多く消費され、体調を崩しやすくなります。→食欲がなくなります。

- 3 血糖値が上がると、それを下げようとしてインスリン(ホルモン)がたくさん出て低血糖となり、疲れやすくなるという悪循環になります。



- ★ 一気に大量の冷たい飲み物をからだに入れると、からだを冷やし過ぎてしまったり、胃液を薄めることで消化の働きが落ちてしまいます。→夏バテになります。



夏野菜を食べよう！

夏の旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、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。

