

7月に入ると夏休みはもうすぐです。暑い日も多くなってきましたが、今年は夏の電力不足対策として日中の最大使用電力を15%削減する目標が設定されています。節電例としてエアコンから扇風機への切り替えなどが呼び掛けられているため、夏の暑さに耐えられるよう、生活や食事を調べて、体力をつけて元気に乗り切りたいですね。

夏バテはどこから??

夏になると体がだるい、食欲がわかない、疲れが取れない・・・と、いわゆる「夏バテ」になる人は大人子ども問わずいます。夏バテは、体温などの体の機能を調節する自律神経の調子が悪くなって起こる症状ですが、様々な条件が合わさって引き起こされることが多いのです。

原因その①高温多湿の気候と汗



人間の体は体温が高い時に汗をかき、汗が蒸発するときに気化熱として体の熱を奪うことで体温を下げます。しかし、日本の夏は湿度が高いため汗が蒸発しにくく、体温の調節ができなくなりがちです。暑い時は扇風機やうちわ、冷やしたタオルなどを上手に使用して体温の調整をするとよいでしょう。

スイカやきゅうり、トマト、ナスなどの一般的な夏野菜は水分を多く含み利尿作用があります。夏野菜を食べると、水分補給や汗で失われがちなミネラルの補給と同時に、尿を出すことで体温を下げる効果もあります。旬の物を食べることは体の健康維持にもつながります。

原因その②睡眠不足

夜の寝苦しい暑さから、睡眠不足になってしまい疲れが取れない、ということもあります。その時は扇風機や、気化熱を利用した冷感グッズなどを活用してもよいでしょう。ただ、体が冷えすぎてしまうと、逆に体温を保つためにエネルギーを消費してしまうため、疲労がたまってしまいますので注意してください。



原因その③冷たい食べ物

夏は冷たくさっぱりしたものがおいしい季節です。熱い体を冷ました

めには冷たいものもよいでしょう。しかし、食べたものを消化する消化酵素の働きは、36~37℃の通常の体温で最も活発になります。冷たいものの食べすぎは体を冷やし、胃腸や酵素の働きを弱めてしまうため、食欲不振につながります。温かいものや香辛料、お酢などを適量使うことで胃腸が元気になり、食欲増進にもつながります。

原因その④食事のかたよりの栄養不足

夏はそばやそうめん、アイスなどを食べる機会が増え、炭水化物(糖質)食生活になりがちです。

炭水化物はエネルギー源となりますが、エネルギーに変えるときにはビタミンB1が必要です。また、暑さなど体がストレスを受けたときにはビタミンCが大量に消費されます。ビタミン不足になると食べた物を上手にエネルギーに変えることができずに倦怠感などを感じてしまうのです。ビタミンB1は豚肉や納豆、大豆、玄米などに多く含まれ、ビタミンCは柑橘系の果物や緑黄色野菜に多く含まれます。

また、体の組成を保つためには肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質をしっかり取ることも大切です。

水分摂取にも注意



大人の体の約60%は水分です。子どもになるほど体の水分の割合は多くなります。夏場は短い時間でも汗などで体の水分が失われています。ある実験では、中学生が30分間の運動前後の体重変化をみたところ250~500g減少した、というデータがあり、

短時間でも多くの水分が失われていることがわかります。熱中症予防のために、運動や体を動かす遊びをするときはこまめに水分をとることが望ましいです。

通常時は水やお茶など、甘くない物で水分をとることが望ましいですが、長時間の運動で大量に汗をかいているときや、熱中症のような症状のみられる時は、スポーツ飲料などで体のミネラルやエネルギーを補給するとよいでしょう。

今月の行事食等

1日(金) かみかみ献立

大豆入りのごはんと、ししゃもにごまをまぶして焼いた、かみごたえのある献立です。

6日(水)七夕献立

7日は七夕です。天の川をイメージした汁ものと、旬のなすの献立です。

8日(金) 納豆の日献立

7月10日は納豆の日です。納豆は体に有用な納豆菌を使った発酵食品です。納豆にすることで大豆のもつ栄養素の吸収率も高まります。

15日(金) 給食最終日

1学期の給食最後日は、夏野菜をたっぷり使った夏野菜カレーです。

毎週水曜日 残菜ゼロデー

毎日食べ物があることはとても幸せなことです。また、給食は平均的な必要量の栄養素を計算して作っています。この日は苦手なものもいつもよりがんばって食べてくれる子が多いです。

「まごわやさしい」でけんこうに。

ま め ご ま わ か め や さ い さ かな
し いた け い も



「畑の肉」といわれる大豆は、良質のたんぱく質、ミネラルが豊富です。栄養バランスが良く、少量でも常食すると、生活習慣病予防に効果があります。

特に、日本人は大豆の消化吸収が良く、調理しやすい加工品を多く作り、毎日の食生活に取り入れてきました。日本食を伝えていく上では、欠かせない食品です。ぜひこの伝統を守っていきましょう。

並木小HPでは、日々の給食の写真、配布物などを掲載しています。ご覧ください。

<http://ncsv.school-abiko.jp/namiki/htdocs/>