

夏バテしない体になろう！

毎日暑い日が続いていて、体に疲れがたまり食欲が落ちてしまう、という人も多いと思います。夏バテは体温の調節など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。

原因と対策を知って、夏バテしにくい体を作りましょう！



原因①高温多湿の気候

汗は蒸発するとき体の熱も発散する働きがあります。しかし、湿度の高い日本は、汗がなかなか蒸発せず体に熱がたまりやすくなります。

対策

うちわや扇風機、ぬらしたタオルなどを上手に利用し、体の熱を下げましょう。

食べ物では、夏が旬のスイカやきゅうり、トマト、ナスなどは水分を多く含み利尿作用があります。夏野菜は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②睡眠不足

暑く寝苦しい夜は、ゆっくり眠れず睡眠不足になりがちです。睡眠不足だと体の調節機能もうまく働かず、疲れやだるさの原因になります。

対策

眠るときに冷感グッズなどを利用してよいでしょう。ただ、体が冷えすぎてしまうと体温を保つためにエネルギーを消費し、逆に疲れがたまってしまうこともあるので、エアコンなどを使う時には気をつけてください。

原因③冷たい食べ物

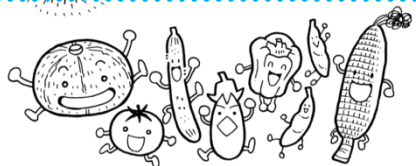
夏はアイスやそうめんなど、冷たい食べ物がおいしい季節です。体温を下げるためにはこれらの食べ物もよいのですが、食べすぎてしまうと内臓が冷えて、胃や腸のうごきや消化酵素などの働きが弱くなってしまいます。また、アイスやめん料理などは炭水化物中心の食事になり、栄養素もかたよりがちになってしまいます。

対策

電子レンジやトースターなども活用しながら温かい料理も取り入れたり、香辛料などを使うことで胃腸も元気になります。

炭水化物を消費するときには、豚肉や豆料理に多く含まれるビタミンB1が必要です。また、暑さなどのストレスを受けたときには、野菜や果物に多く含まれるビタミンCが多く消費されます。

これらの食材を積極的に取り入れて食事をしましょう。



そらまめのさやむきをしました。



6月5日(水)に2年生がそらまめのさやむきをしました。そらまめのさやむきをすることがある子が多い学級、少ない学級とわかれてきましたが、みんなていねいにむくことができました。「くさい！」「つめたい！」と色々な感想が飛び出す中、「そのまま焼いて食べるんだよ！」とおいしい食べ方を教えてくれる子も。

給食では、ゆでて軽く塩をふって食べました。独特なおいから、苦手だという子も多かったのですが、2年生はほとんどきれいに食べていました。

給食レシピ 『具たくさんそぼろ丼』

材料(4人分)

ごはん	…茶わん4はい
鶏むねひき肉	…150g
おろししょうが	…小さじ1/2
酒	…小さじ2
大豆水煮	…90g
にんじん	…60g(中1/2)
えのきたけ	…90g
たまねぎ	…100g(中1/2)
油	…適量
赤みそ	…45g
しょうゆ	…大さじ2/3
さとう	…大さじ1強
みりん	…大さじ1

作り方

- ①鶏肉は生姜と酒をなじませておく。
- ②油をしいたフライパンに肉を入れてポロポロになるようにいためる。
- ③みじん切りにした野菜、大豆を加えてさらにいためる。
- ④みそを他の調味料でといておき、フライパンに加えていためる。
- ⑤お好みで彩りにむきえだまめをちらす。
- ⑥ご飯の上に盛り付ける。



6月10日の献立です。大豆やたまねぎ、えのきたけがたくさん入った味噌風味のそぼろ丼です。えのきが入っているので、少しトロっとした食感になっています。食欲がなくなりがちな夏ですが、ごはんにも味がつくので食べやすい料理です。水分が多く出るようなら、少し片栗粉でとろみをつけます。

給食の放射性物質の検査について

我孫子市教育委員会では、学校給食の共同購入品と各校からの希望品について食材の事前検査を実施しています。また、1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定した事後検査を実施しています。詳しくは、我孫子市ホームページをご覧ください。なお、食材の事前検査により放射性物質が検出されたものは学校給食に使用しません。

6月の検査品目は牛乳、冷凍さやいんげん、いわしのすり身、乾燥大豆、塩蔵ワカメ、かぶ、鶏肉、刻みのり、ちりめんじゃこ、キャベツでした。7月の検査品目は牛乳、乾燥大豆、麦、豚肉、長ネギ、うなぎでした。結果は、6月分までの給食事後検査も含めて、放射性セシウム 134・137 とともに「検出せず」でした。給食に使用している主な食材の産地について、並木小学校のホームページに掲載していますのでご覧ください。