

給食だより 7月号

令和6年7月
豊春中学校

暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

夏の誘惑!



冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏バテの原因になってしまいます。

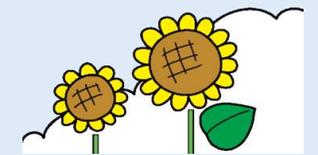
暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

運動中の水分補給について

部活動などで運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。



夏バテを防ぐ 食事ポイント



- ①偏った食事をしない
- ②ビタミンB群、Cを多くとる

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が豊富な食べ物を取りましょう。

- ③冷たいものを食べすぎ

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

疲労回復！夏におすすめの食品

疲労回復や夏バテ予防には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品と一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。



夏野菜を食べよう!



夏が旬の野菜には、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。

夏休みも大切！牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でもしっかりとるように心がけましょう。

2学期の給食は、9/2(月)より開始します。

初日はソイ丼です！
お楽しみに！

