

給食だより 7月号

令和5年6月30日
さくら市立氏家中学校

日増しに暑さが厳しくなってきましたが、体調など崩していませんか？
熱中症や夏バテの予防のためにも、しっかりと食事と水分をとり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

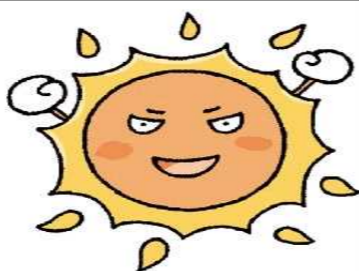


水分補給の5つのポイント

| | |
|--|---|
| <p>①のどが渴く前に飲む</p> <p>水分補給はこまめにしよう！</p> <p>「のどが渴いた」と感じたときは、もう体は水分不足です。1日を通して、定期的に水分補給をしましょう。</p> | <p>②飲み物の種類に気を付ける</p> <p>普段は水か麦茶などにしましょう。汗を多くかく時はスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分の摂り過ぎになります。</p> |
| <p>③冷やし過ぎや、保管場所にも注意</p> <p>スポーツ時の水分補給の最適温度は5～15℃という研究結果があります。高温の場所に長時間飲み物を置くと食中毒の原因になることがあるので注意しましょう。</p> | <p>④食べ物からも水分補給</p> <p>飲み物だけが水分補給ではありません。例えばご飯や汁物にもたくさん水分があります。また、夏が旬の野菜や果物には、水分だけでなくビタミンやミネラルも多く含まれています。</p> |

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

野菜を食べよう！

野菜は、体の様々な機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。夏が旬の野菜は、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、枝豆、とうもろこしなどたくさんあります。おいしい夏野菜をたくさん食べましょう。

| | |
|---|--|
| <p>トマト</p> <p>赤い色は「リコピン」という色素で、抗酸化作用により、生活習慣病などを抑える働きがあります。</p> | <p>きゅうり</p> <p>きゅうりにはビタミンCが含まれています。また、カリウムが多く含まれているので、利尿作用があり、むくみを防ぎます。</p> |
| <p>なす</p> <p>皮の色素ナスニンには、コレステロール値を下げて、血管をきれいにする働きがあります。</p> | <p>たまねぎ</p> <p>たまねぎの辛み成分はビタミンB1の吸収を高め、体カアップ、疲労回復に役立ちます。</p> |
| <p>ピーマン</p> <p>緑色が特徴で、ビタミンCや、カロテンを多く含んでいます。オレンジや黄色のパプリカもピーマンの仲間です。</p> | <p>オクラ</p> <p>ぬめり成分や食物せんいが多く含まれ、腸の働きをよくします。夏バテの予防には納豆との組み合わせが効果的です。</p> |

行事食を知ろう！7月

| | |
|---|---|
| <p>七夕 7日</p> <p>7月7日の夜に、天の川の両端にいる「彦星」と「織姫」が、年に一度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。</p> <p>七夕とそうめん</p> <p>昔、七夕の儀式には、「素餅」という小麦粉と米の粉を練り、細長く伸ばしてねじって揚げたお菓子を供えていました。それが、その後「素麺」へと変化し、今では七夕に、そうめんを食べるようになったそうです。また細長いそうめんを天の川に見立てたという説もあります。</p> | <p>土用の丑の日 30日</p> <p>土用の丑の日にうなぎを食べるようになったのは、江戸時代の蘭学者平賀源内が、うなぎ屋から、暑い夏にうなぎが売れなくて困っていると相談を受けました。そこで「本日は土用の丑」と書いた紙を貼り、「丑の日に『う』のつく食べ物を食べると体によい」と宣伝すると店は大繁盛。以来この日にうなぎを食べることが広がりました。</p> <p>うなぎにはビタミンB1、B2など、夏バテを予防する栄養素いっぱい！</p> |
|---|---|

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。