

給食だより

(毎月19日は食育の日)



2020年
7月号

明石市立花園小学校

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃。だんだんと暑い日が増えてきて、本格的な夏はもうすぐそこまで来ているようです。季節の変わり目は、健康な人でも体調を崩しやすかったり疲れやすかったりします。夏を元気に過ごせるようにこまめな水分補給とバランスのよい食事をこころがけましょう。

7月の目標：夏を元気にすごす食事をしよう

夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことを言います。「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「食欲がない」といった症状が現れます。汗をたくさんかきすぎて水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れると、夏ばてを引き起こしやすくなります。暑い夏を乗りきるために、夏ばて対策をおこないましょう。



夏を元気にすごすための夏ばて対策

朝食をとろう



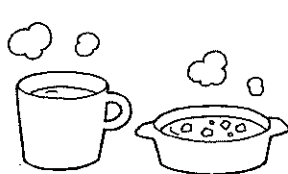
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

夏にとりたい栄養素

ビタミンB群

糖質や脂質をエネルギーにかえるときに必要な栄養素です。豚肉や納豆などに多く含まれています。

クエン酸や酢酸

疲労回復に欠かせない成分です。また、酸味が食欲アップにつながります。レモンなどのかんきつ類やお酢などに多く含まれています。

カリウム

不足するとだるさや食欲低下になります。トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜に多く含まれています。



なぜ水分補給が大切なの？

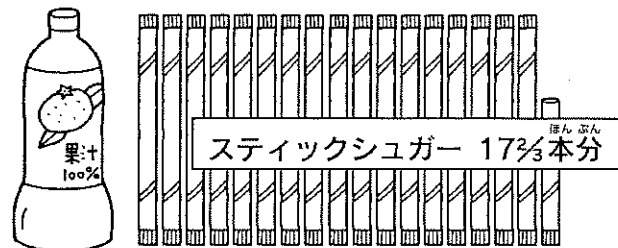
人間のからだの約60~70%は水分です。水分は、血液となって栄養素などを運んだり、汗となって体温を調節したりと、わたしたちが生きていくために重要な役割を担っています。

特に暑い夏は、汗をかくのでからだから水分がどんどん出ていきます。からだの水分が足りなくなってしまうように、こまめに水分補給をすることが大切です。

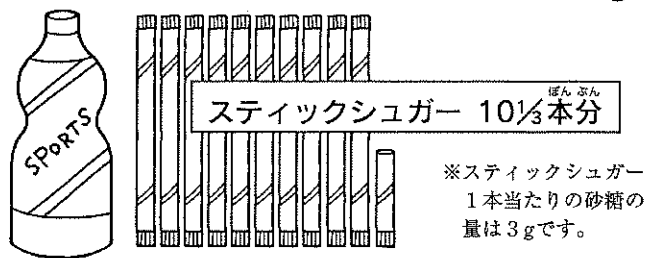
水分をとるときは、一度にたくさんとらないようにしましょう。おなか冷えてしまって、おなかを壊してしまいます。コップ1杯くらいを、ひと口ずつゆっくり飲むようにしましょう。

飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュースやスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになり、のどがさらに乾いてしまいます。普段の水分補給は水や麦茶などがおすすめです。

汗を大量にかいたときは、スポーツドリンクを上手に活用しましょう。



みずみずしい

夏野菜

を食べよう!

水分をとるといって、飲み物ばかりに目がいきますが、きゅうりやトマト、すいかなどの夏野菜には、たくさん水分が含まれています。

また、夏の太陽をたっぷり浴びた旬の野菜には、ビタミンEやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をととのえて、熱中症だけでなく病気に負けない体をつくれます。

