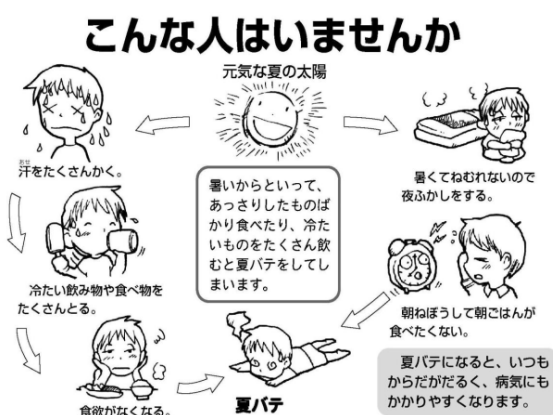


# 8月給食タイムズ

明石市立大蔵中学校  
2020年(令和2年)7月31日 No.4

夏は暑さと湿度のために、食欲がなくなったり、体がだるくなったりします。やる気がなくて生活のリズムが崩れ、夏バテになってしまう人もいます。夏バテして、せつかくの夏休みに体調を崩して、いつもより短い夏休みが台無しになってしまうよう、一日3度の食事と睡眠で暑い夏を乗り切ろう。



## 貧血に注意

急激な暑さから食欲が落ちることもありますが、そんなときに気をつけたいのが貧血です。貧血には、食生活が大きく関わっています。

### Q. 貧血って何?

血液中の鉄分が、体のすみずみまで酸素を運ぶ役割をしています。貧血で鉄分が不足すると酸素がうまく運ばず、下のような症状があらわれます。



疲れやすい



集中できない

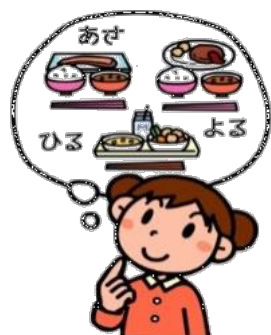


食欲がない



だるい、何もしたくない

### ★貧血にならないために



1日3食(お膳の形)

★主菜(たんぱく質)を毎食食べましょう

★野菜や果物に含まれるビタミンを摂りましょう

鉄分を多く含んだ食品を摂りましょう

★青菜、あさり、ひじき、レバー、大豆製品など



## <ご飯の量>

学校給食では、中学生は一食あたり、お米100gが必要です。運動量の多い人は特に必要であり、無理なダイエットや糖質抜きによるエネルギー不足からも「貧血」を起こしやすくなります。ご飯から摂取するエネルギーはとても効率がよく、成長期の体づくりに欠かせない食品です。

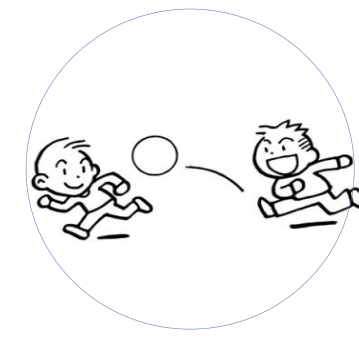


## 睡眠は足りていますか?

日本の子どもたちは世界的に見ても「睡眠時間が短い」と言われています。一日3度の食事とともに重要なのが、睡眠です。睡眠不足のまま過ごしていると、疲れやすいなどの体調不良、食欲不振、脳の働きの低下、心の働きの不安定、肥満など、心身に様々な悪影響が出てきます。朝ご飯をしっかりと摂り、適度な運動をして良い睡眠で、その日の疲れをとりましょう。



食事



運動



睡眠

