

給食だより

2014 年度 7 月号
吉川中学校 給食担当

夏バテ注意



夏バテ対策は早めに手を打とう！

早起きしてしっかり朝ごはん



毎日暑い日が続いています。いよいよみなさんが待ちに待った夏休みまでもう少しです！！

みなさんは食事をきちんと食べていますか？

気温も湿度も高いこの季節、どうしても食欲が落ちてしまう気持ちもわかりますが食事をしっかり取らないと、これからの本格的な暑さを乗り切ることができません！！

暑い時期だからこそ、夜しっかり睡眠^{すいみん}をとり早起きをして、まだ涼しい時間にしっかりと朝ごはんを食べましょう。

そうすると日中の暑さに負けず元気に一日が過ごせる身体の基礎ができてきます。



夏はしっかり「夏野菜」を食べよう！



夏バテにならない為には、ただ食べるだけではいけません！！やはりしっかり食べることが大切です。

旬の物、夏野菜をしっかり食べて、健康を維持しましょう。夏の日差しをたくさん浴びた夏野菜には、ビタミン類やミネラル、食物繊維が含まれており、夏バテ対策の効果があります。

ゴーヤの苦味成分は「ククルピタシン」という成分があり免疫力を高める働きがあります。ビタミンCは野菜の中でもトップクラスでゴーヤのビタミンは熱に強いので有名なゴーヤチャンプルなどにしてもほとんど壊れません。

モロヘイヤは野菜の王様といわれるだけあって、とても栄養価の高い野菜です。モロヘイヤのネバネバ成分には消化を助ける働きがあり、夏の弱った胃腸を守ってくれます。高い栄養価と健康効果を持つモロヘイヤは、まさに注目度ナンバーワンの夏野菜です。

ゴーヤ

トマト

モロヘイヤ

トウモロコシ

夏の日差しをたくさん浴びたトマトは、他の時期よりも甘味が強くとても美味しいです。甘みや酸味が食欲増進や疲労回復の働きがあり胃液を出す働きもあり、夏バテ予防に欠かせない夏野菜です。

夏に冷たいアイスやジュースなどで普段よりも砂糖をとることが多くなると思います。とうもろこしには糖をエネルギーに変える働きがあり、みなさんのエネルギー源になってくれます。

水分補給もとても大切！効果的な水分補給を知っておこう！

水分補給は早めに こまめに！

効果的な水分補給のタイミング

子どもは遊びに夢中になると「のどの渇き」に気づくのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。「のどが渇いた」と感じたときは、もう脱水症状が始まっているのです。のどの渇きを感じる前に、時間を決めて水分補給をするよう子どもに声かけしましょう。

●朝起きたらまず、水分補給！

●外遊び・スポーツの前後に、水分補給！

●お風呂の前後に、水分補給！

WC

●トイレに行ったら、水分補給！

●夜寝る前に、水分補給！

水分補給にはこんなものを

水分を補給するときに、糖分の多いジュース類は水分吸収までに時間がかかり、よけいにのどが渇いたり、疲労感を招いたりすることがあります。状況に応じて、適切な飲み物で水分を補給してあげてください。

普段の生活で水分補給を目的とするなら



水やお茶など、糖分、塩分を含まない飲料

激しい運動をするときの水分補給を目的とするなら



水やお茶など、糖分、塩分を含まない飲料、もしくは水で薄めたスポーツ飲料

★ 食事の中でも水分補給を心がけましょう。具だくさんの野菜スープやみそ汁などの汁物は、失われた水分と栄養素と一緒に補給できる優れたものです。



★ 牛乳は、脂質やたんぱく質を多く含むので、「水分補給」より「栄養補給」を目的として食事や間食と一緒にとるのがおすすめです。水代わりに牛乳をがぶ飲みするのは、あまり好ましくありません。

水分と栄養素を一緒に

