

給食だより 7月

2019年度
安中市学校栄養士会

暑い日が多くなり、夏バテや熱中症が心配な時期になりました。暑さに負けず、元気に生活をするためには、規則正しい生活が大切になります。「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、暑い夏をのりきりしましょう。

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日のごころです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

★しつかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

暑さに打ち勝ちポトポト

★バランスのよい食事



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

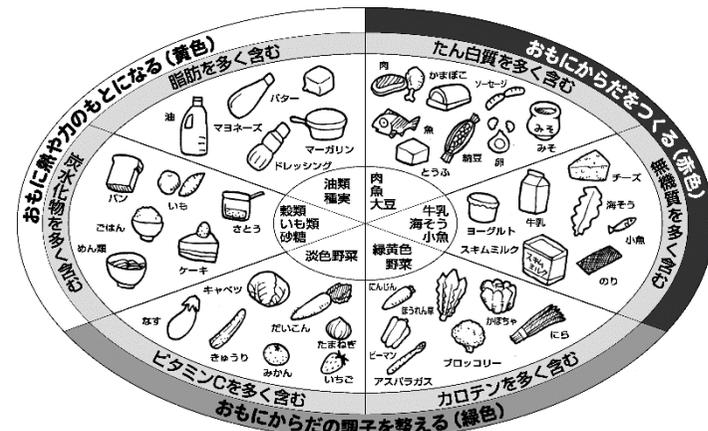


基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。



バランスのよい食事って、どんな食事かな?

日本人の食事は、欧米に比べて数多くの食品を食べていることから、バランスのよい食事といわれています。気軽に無理なく『バランス』をとるためには、1食1食の充実ではなく、1日の単位で6つの食品群を、それぞれ2~3種類食べるようにするとよいでしょう。そうすることで、自然とバランスがとれてきます。



しょうすいぶんほきゅう 上手に水分補給をしましょう

私たちの体の65%~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。そのため、大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずに含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれているので、飲みすぎには注意しましょう。

飲みすぎに注意! ペットボトル入り甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少しずつ飲むようにしましょう。

夏の土用の丑の日!

今年7月27日



「土用」というと、夏を思い浮かべる人が多いと思いますが、季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18日間(または19日間)のことをいい、土用の丑の日も年に数回あります。夏の土用の丑の日にはうなぎを食べる風習が始まりました。

まったりとした江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日」に「う」の付く食べ物を食べると夏負け(夏バテ)しない」という言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされます(いろいろな説があります)。もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。近年、うなぎはとて高価なので、今年の土用の丑の日には、うの付く食べ物を取り入れてみませんか?

