

給食だより 7月

新座市立東野小学校
校長 齋藤 伸一
栄養士 小河 理恵

厳しい暑が続いています。暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

なつ よぼう 夏ばて予防

なつ しょくせいかつ 夏の食生活チェック

1 つめ 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかや冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 あさ 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なのはたらきをします。とくに朝ごはは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 なつ やさい 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 せうにやう わす の 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 れいぼう き 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 よ 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

むきむき、楽しいよ!

今年度も5月にそらまめ、6月にとうもろこしと給食で使う野菜の下準備のお手伝いを子供たちにしてもらいました。子供たちが料理の手伝いをする事で、食に興味をもつよい機会になり、苦手な食べ物を克服するきっかけにもなります。長い夏休みの間に簡単なお手伝いをしてもらい、ご家庭でも食育に取り組んでいただけたらと思います。

これからの季節は、「とうもろこし」の皮むきが手軽でおススメです。また、「えだまめ」はとりたてを枝付きのまま買ってきて、はすしてすぐに茹でるとおいしく食べることができます。軍手などをつけて、とげなどに注意しながら、挑戦させてみてはいかがでしょうか？



水分補給できていますか？

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したり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですからたくさん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。

飲みすぎに注意！
ペットボトル入りの
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るのではないのでしょうか。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。

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、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★

運動をしてたくさんの汗をかいた時は、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、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。

