食育だより

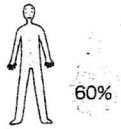
平成２８年７月号
光が丘第一中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

湿度が高く、暑い日が続いていますが、夏ばて気味の人はいませんか？夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活とバランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが基本です。早寝･早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう。

夏の水分補給 5W1H

Why?



人間の体の60～70％は水分です。気温が高くなる夏は、発汗などで水分が失われやすく、補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。熱中症になる危険性もあるのです。

Who?

熱中症にかかる人は、すべての年代で男性の方が圧倒的に多いのが特徴です。女性に比べ男性は水やお茶を飲む習慣が少ないことも影響していると考えられています。

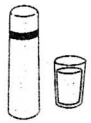
When?

寝起き、就寝前、入浴前、そして運動前など“汗をかく前”に補給するのがポイントです。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに補給します。部活中でも水分補給の時間をあらかじめ決めておくとよいでしょう。

Where?

熱中症の事故は、屋外だけでなく、屋内で発生するケースも多いのです。閉めきった体育館、マンションなど住宅内でも発生します。急に気温が上がった日など、体が暑さに慣れていないときがとくに危険です。

What?



基本的には水かお茶で水分補給します。運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクなど適度に塩分・糖分を含んだものを飲むとよいでしょう。ジュースなど糖分の多いものは水分補給には向きません。

How?

一度にたくさん水分をとると消化器官に負担をかけます。コップ１杯ほどをこまめにかむようにして飲みましょう。また運動する人は運動前と後に体重を量って、体重減少が２％を超えないよう注意するとよいでしょう。

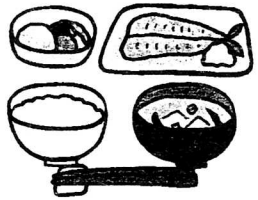
CAUTION!

運動したときや、暑さでたくさん汗をかいたときなどは別ですが、ふだんから水代わりにスポーツドリンクを常用していると、糖分や塩分のとりすぎにつながってしまうことがあります。注意しましょう。水分は食べ物からも補給できます。ご飯やめん、汁物、夏野菜、すいかなども上手に活用しましょう。

夏ばてを防ぐ食事のポイント！

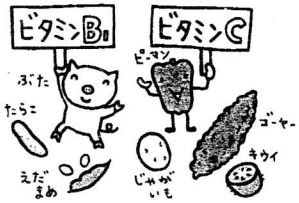
「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなる、よく眠れなくなる、体の疲れがとれにくくなる、などの症状が出てきたら要注意です。さらに現代の生活では、冷房の効いた部屋と外の暑さとの温度差に体がうまく対応できずに起きてしまうこともあります。
まずは普段の食生活に気をつけ、夏ばてにならない体づくりをしましょう。

栄養バランスのよい食事をしよう！



あっさりしたものばかりでは、**疲れがとれにくく**なってしまいます。「**主食・主菜・副菜・汁物**」**をそろえる**と、栄養バランスが整いやすくなります。

ビタミンB群,Cをたくさんとろう！



ビタミンB群は、炭水化物やたんぱく質をエネルギーに変えるときに欠かせない栄養素です。体の抵抗力を高めたり、鉄の吸収を助ける**ビタミンC**も意識してとりましょう。

冷たいものの食べすぎに注意！

のどごしのよい冷たいものや飲みものなどを多くとりすぎると、**胃に負担**がかかります。また**糖分のとりすぎ**につながりやすいので、食欲をなくす原因にもなります。

今月のこんだてより

１日「たこめし」　夏至（げし）から数えて１１日目を『半夏生（はんげしょう）』といいます。関西には豊作を願って**タコ**を食べる習慣があります。

７日　**七夕献立**

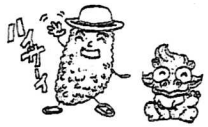
「あなごちらし」　**あなご**や**枝豆**が入った夏のちらし寿司です。

「七夕汁」　そうめんを**天の川**・オクラを**星**・人参を**短冊**に見立てたすまし汁です。

１２日「ラタトゥイユ」　**トマト･ピーマン･なす･ズッキーニ**など夏野菜たっぷりのトマト煮込みです。

「茹でとうもろこし」　**練馬**の畑で育った**とれたてのあまいとうもろこし**です。

１４日　**夏の沖縄献立**　「ジューシー」「ゴーヤチャンプル」「もずくスープ」



豚肉と**昆布**の入った**沖縄風混ぜごはん**と、ビタミンたっぷりの**ゴーヤ**の炒め物です。**もずく**は**沖縄県の特産**です。

今月のくだものは、**メロン・小玉すいか・冷凍みかん**の予定です。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は **7月１５日(金)** です。再振替日は **8月1日(月)** です。