食育だより

平成２９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。「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、夏ばて気味の人はいませんか？夏ばて対策には規則正しい生活と、バランスのとれた食事が基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

暑い夏 適度に水分補給をしよう！

水は生きていくうえで欠かせないものです。成人では１日２～３リットルの水分が必要とされます。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏や激しい運動を行うときは、こまめに水分補給する必要があります。

水分の補給法

●3回の食事からしっかりとる！

水分を補給するのは飲み物からばかりではありません。ご飯は半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からもできます。１日３回の食事をしっかり食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。

●野菜や果物からとる！

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物はとくに水分が豊富で、汗で失われる無機質(ミネラル)やビタミンの補給にも役立ちます。飲むだけでなく、「食べる」水分補給も活用していきましょう。

●適温は5～15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5～15℃だそうです。冷やし過ぎは体によくありません。専用のボトルを活用してもいいですね。また炎天下に飲み物を放置すると食中毒の原因になります。気をつけましょう。

●のどが渇く前に飲む！

「のどが渇いたな」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。

●一度にたくさん飲まない！

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどをひと口ずつゆっくり飲んでください。

●ジュースや炭酸飲料はNG ふだんは水か麦茶で！

糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲み過ぎは太りすぎにつながります。ふだんは水やカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。急に汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。

夏野菜を食べよう！

夏になると、色とりどりの野菜がたくさん出回ります。食べ物には「旬」がありますが、同じ食べ物でも**旬にとれたもののほうが栄養価も高く**、その**季節にあった働き**をしてくれます。例えば、夏野菜には**体を冷やす効果**があります。太陽の光をたくさん浴びた野菜を食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

ピーマン	かぼちゃ	トマト	ナス
とうがらしの仲間ですが、辛みがないように改良されて生まれた野菜です。**ビタミンA**や**C**がとても多く含まれ、**ビタミンP**と呼ばれる栄養素には**血管の壁を丈夫にする**働きがあります。	かたい皮で覆われているため、**冬までとっておく**ことができます。かぼちゃの黄色は、体の中で**ビタミンA**になって働く**「カロテン」**の色。**皮膚や粘膜を丈夫に**してくれます。	**「トマトが赤くなると、医者が青くなる」**ということわざがあるほど栄養たっぷりの野菜です。トマトの赤は**「リコピン」**の色。**ビタミンA**や**C**が多く含まれ、**うま味成分**も豊富です。	**インド生まれ**のナスは、奈良時代に日本にやってきました。実の**ほとんどは水分**でできています。紫色のもとになっている**「ナスニン」**という成分は、**体の若さを保つ**働きもあるそうです。

今月のこんだてより

今年は7月2日です！

3日「たこめし」　夏至から数えて 11 日目を『半夏生』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。

18日　夏の沖縄献立

「じゅうしい」　豚肉と昆布入りの沖縄風混ぜごはん。

●沖縄県でよく食べられている食材●

ゴーヤ　代表的な夏野菜。ビタミンＣはレモンの２～３倍も含まれます。苦み成分には食欲増進効果もあるので、夏ばてや夏風邪予防にぴったり！

もずく　沖縄特産の海藻。食物繊維が豊富で整腸作用・美肌効果が期待できます。

20日「茹でとうもろこし」　練馬の畑で育ったあまいとうもろこしです。

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18日(火)** です。再振替日は **31日(月)** です。