

食育だより

令和2年8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

梅雨が明け、夏雲が出てくるといよいよ本格的な夏の到来です。休み中は普段の生活リズムが崩れやすく、また、暑さで食欲も衰えがちです。朝・昼・夕の3食を基本に栄養バランスのとれた食事を意識して規則正しい夏休みを過ごしましょう。

野菜料理を「+1皿」食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたいたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標*としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。*厚生労働省「健康日本21（第二次）」



1日にとりたいたい野菜の量
350g（うち緑黄色野菜120g）

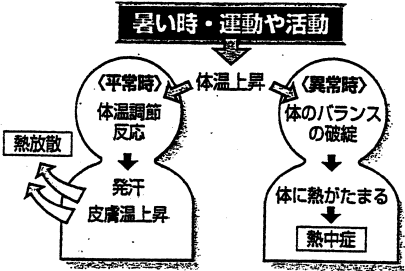
夏本番です。暑さ対策を!!



熱中症とは・・・

高温の環境下で、体内の水分やミネラルのバランスが崩れたり、体温調節がうまくできなくなるなどして、発症する障害の総称です。

★どのようにして起こるのでしょうか？



★熱中症の症状

軽症	I度	・めまい、失神 ・筋肉痛、筋肉の硬直 ・大量の発汗
	II度	・頭痛、気分不快、吐き気、おう吐、倦怠感、虚脱感
重症	III度	・意識障害、痙攣、手足の運動障害 ・高体温



風通しを良く！
水分補給！

日陰へ

熱中症予防の工夫

- ①暑さを避ける!**
●外を歩くときは、なるべく日陰を選びましょう。また、日傘や帽子を忘れずに。
●窓にはブラインドやすだれ、カーテンをかけ、直射日光を避けて風通しを良くしましょう。
- ②服装の工夫を!**
●通気性がよく、吸汗・速乾にすぐれている素材のものを選びましょう。
●襟元はなるべくゆるめて、通気性をよくしましょう。
- ③こまめに水分補給を!**
暑い時や運動時には大量の汗が出ます。これは体温調節のための働きで、皮膚表面で汗が蒸発し気化熱が奪われることで体の温度を下げています。熱中症予防のためには、汗をしっかりかくことが重要です。汗の原料は血液中の水分や塩分ですので、こまめに水分や塩分を補給するようにします。
- ④気温の急な変化に注意!** 30℃
人間は、暑い日が続くと徐々にその暑さに慣れ、暑さに強くなります。しかし、急に暑くなったり、暑い環境で久しぶりに活動したりするときは危険です。暑さに徐々に慣れるような工夫をしましょう。

スポーツドリンクやお茶（水）と梅干しなど、水分だけでなく塩分（ミネラル）も一緒にとれるものを選びましょう!

- ⑤体調管理をしっかりと!**
風邪で熱があるときや、下痢で脱水症状があるときなどに暑い所で活動するのは、大変危険です。体調が回復してから活動するようにします。また、寝不足や食事抜きなどのときなども、体温調節がうまくできずに熱中症をおこす危険があります。熱中症予防のためにも「早寝 早起き 朝ごはん」が大切です。

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので「+1皿」

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しただし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!

ナムル風あえ物

細切りにんにじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1〜2種類プラスする。

野菜には、こんな効果が期待できます！

肌を丈夫にする

ビタミンAは皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンCは肌を白く保ち、紫外線によるダメージを軽減します。野菜は多く含まれます。

便秘を予防する

食物繊維が、腸の働きを活発にし、便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する

カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ

低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。

今月の献立より

- 24日(月)「スパイシートマトライス」 旬のトマトをたっぷり使い、スパイスの効いた夏にピッタリのメニューです。
- 27日(木)「豆腐ナゲット」 豆腐を入れたヘルシーなナゲット。ソースと一緒にいただきます。

【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8月17日(月)です。再振替日は8月31日(月)です。