

令和3年度

7月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校

校長 関根 幸男

栄養教諭 佐藤 綾子

夏の栄養と水分補給について

梅雨が終わると暑い夏がやってきます。すると、夏バテという言葉が聞かれるようになります。夏バテになる原因は、①体内の水分やミネラルの不足②暑さによる食欲の低下③自律神経のみだれなどが考えられるそうです。自律神経が乱れると体内の環境を整える機能がうまくいかなくなり、疲労・だるさ・胃や腸の不調が起こります。自律神経を整えるには、食事と睡眠が大切です。

【意識して取りたい栄養素】

ビタミンB1⇒豚肉・うなぎ・玄米・大豆

糖質をエネルギーに変換する栄養素なので、不足すると疲労感や全身倦怠感を感じます。



ビタミンC⇒緑黄色野菜・果物

ストレスの軽減、免疫力向上に働く栄養素。

夏野菜は、水分を多く含み、体温を下げる働きをします。



夏になると食べやすさから、麺類を多く食べがちですが麺類は糖質が多いのでビタミンB1を消費します。ぜひ、上記の食材を取り入れて夏バテ防止に役立ててください。

【水分補給】



人の約60%は水分です。日常生活では1日約2Lの水分を失います。のどが渇いてから一気に水分をとると胃液が薄まり消化量が低下、結果消化力が弱まり内臓に負担がかかってしまいます。常温でこまめに水分補給をしましょう。のどが渇いたと思った時には、体は相当渇いた状態です。気をつけましょう。

給食費引き落とし日は、7月5日（月）と再振り替え19日（月）です。
8月は、4日（水）と再振り替え19日（木）です。



早ね・早おき・朝ごはん

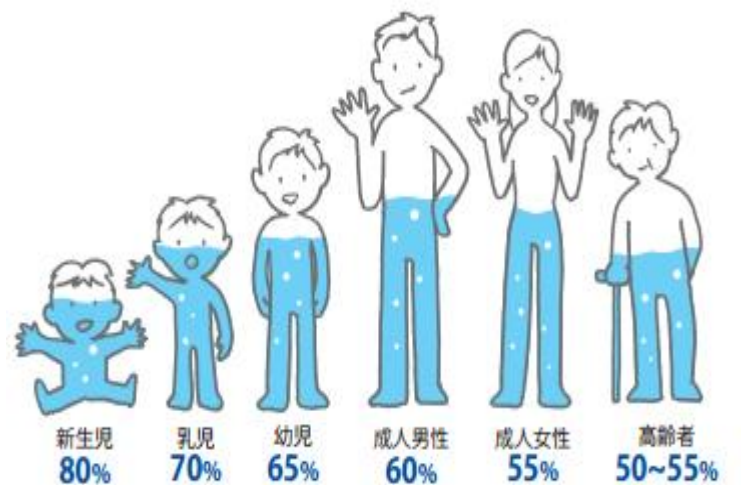
※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！

☆7月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)牛乳は、東京・群馬・岩手・宮城
秋田・北海道

産地	練馬		青森	長野	群馬	茨城		千葉	
食材名	キャベツ だいこん	きゅうり	ごぼう にんにく	アスパラ 白菜	水菜 ほうれん草	にら セロリ	パセリ	もやし ねぎ	いんげん トマト
産地	埼玉	埼玉	佐賀	高知	宮崎	徳島	アイスランド	ノルウェー	ベトナム
食材名	小松菜 にんじん	にんじん	たまねぎ 青梗菜	生姜	ピーマン	わかめ	ししゃも	たら	えび

【夏休みだからこそ生活習慣を見直そう!!】

6歳から13歳の適切な睡眠時間は、9から13時間。睡眠を9時間とるなら遅くとも9時から10時には寝ないとなりません。睡眠中は成長ホルモンが分泌されます。睡眠不足になると、成長ホルモンの分泌量が減るので骨や体が形成されにくく、成長に影響を与えとされています。また、睡眠不足による食欲不振にも気をつけましょう。朝、遅く起きてしまうと食欲がわかなくなったり、時間がなくて朝ごはんが食べられないという事態が起きてしまいます。子どもの発育のためにもしっかりと睡眠をとり、朝から元気に行動できるようにしたいところです。



睡眠不足になると、注意力や集中力・記憶力が低下するそうです。

また、慢性的な疲労や免疫力低下、自律神経の乱れが起こります。病気に罹りやすく、治りにくくなるのです。睡眠不足が続くと将来的にも生活習慣病、肥満などを引き起こす確率が高まります。しっかりと、規則正しい生活リズムが取れるように目標を立ててみましょう