

給食だより

7月号

令和4年
(2022)
練馬区立
開進第一中学校

今年は、例年よりも早く梅雨入りしたものの、梅雨らしい日は続かず21日間という過去最も短い梅雨明けとなりました。今後このまま雨が少ないと、農作物への影響や水不足が心配になります。

また、今年は、6月だというのに、全国的には、35度以上の猛暑日、40度越えの新記録も飛び出し、関東地方では、30度以上の真夏日は日常。東京では、6月としては、観測史上最高の36.4度を練馬で記録するなど、猛烈な暑さに見舞われています。

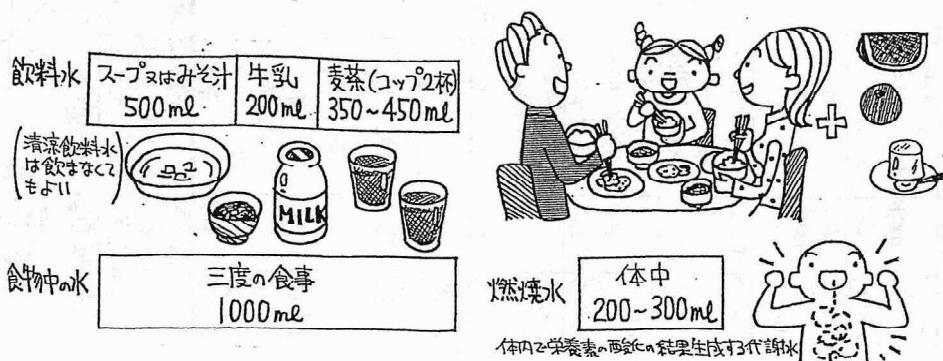
こう暑くなると、給食の残菜が増えます。特に野菜や汁物が多く、野菜の場合などは、配膳したのかと思うほど大量に戻すクラスもあります。

主食のご飯は、半分以上、野菜や果実、90%近くが水分です。夏が旬の野菜は、特に水分が豊富で、汗で失われるミネラルやビタミンの補給に、今迄以上に欠かせない大切な栄養源です。

熱中症予防に水分補給は、必須ですが、それに匹敵するほど大切なのが、1日は3度の食事です。好き嫌いをせずにしっかり食べて、本格的な夏の暑さに向け、丈夫な体と体力を作りましょう。

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2~3ℓの水分が必要とされますが、激しい運動をしている時や、暑い日で多くの汗をかく場合以外は、通常の食事をきちんと食べることで十分に水分を補うことができます。

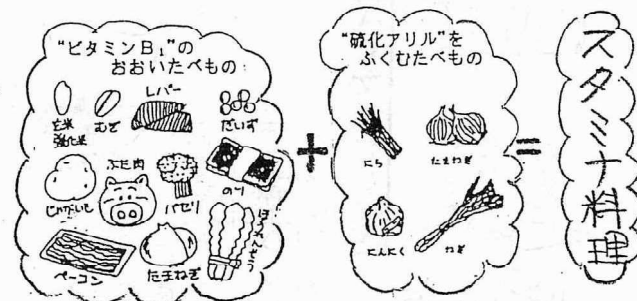
——たとえば1日に必要な水分はこんなとり方で——



——夏バテ防止は スタミナ料理で!——

汗は、一日平均、約3ℓも出るといわれていますが、汗と一緒にエネルギーや塩分・鉄分・たん白質・カルシウム・ビタミンB1・ビタミンCなどの栄養素も水分と共に失われてしまいます。特にビタミンB1が不足すると体の怠さや食欲不振につながります。

ビタミンB1は、夏バテ防止や回復にも効果がありますが、気温が上昇するにつれてビタミンB1が使われる量も増えるので不足しないように注意することが大切です。



ビタミンB1は、にんにくやねぎ、にら等に含まれる硫化アリルと一緒に取ると、ビタミンB1がスムーズに働けるように手助けをする働きをします。

ビタミンB1と硫化アリルの組み合わせは、栄養価を高める効果があり、これも、夏バテ防止のスタミナ料理といえます。

——マイスポーツドリンク——

スポーツドリンクとは、「スポーツの時に汗として失われる水分や電解質をすみやかに補給するもの」とされています。

市販のスポーツドリンクの中身は、水と糖質と各種の添加物を加えたものです。スポーツドリンクの糖分は、他の清涼飲料水の約半分ですが、水がわりにガブ飲みすると、結局は、糖分の取り過ぎになります。

日常生活と運動している時とでは、汗をかく量が違うので、その時々に応じて飲み物を選ぶことが大切です。普段の水分補給なら水やお茶で十分です。運動中は、沢山の汗をかき、汗と一緒に塩分も失われます。この時は水だけ補給しても、体が受け付けず、塩分と一緒に補給しないと熱けいれんを起します。従ってこの場合は、塩分を含む水がスポーツドリンクでの水分補給が必要になります。

そこで安全、安心な手作りスポーツドリンクなら余分な糖分や添加物の心配もありません。簡単に作るマイスポーツドリンク、是非チャレンジしてみてください。ポットに入れ、シェイクして溶ければOK。沸かしてもOK。

水	1ℓ
砂糖	40g(大匙4½)
塩	2g(小さじ½)
レモン汁	好みで少々

