給食だより 7月号

令和5年（2023）
練馬区立
開進第一中学校

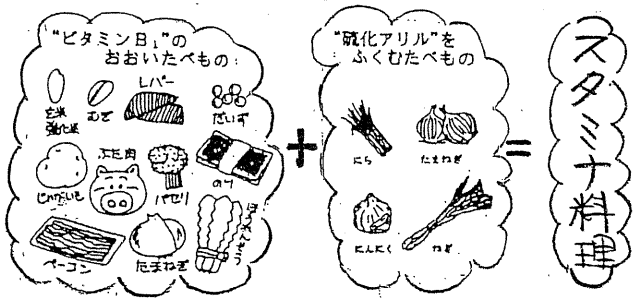
今年の関東地方では、6月に入ってから例年並みに梅雨入りしたものの今のところ、雨の日があったり、晴れて蒸し暑い日があったりと体調を崩しやすい天候が続いています。

沖縄地方では、早くも梅雨明けしましたが、梅雨が明ける前のこの時期は、梅雨寒むになったり、日が差すと蒸し暑くなったりと、一日の温度差が10度近くある日もあります。衣類で調整したり、栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠に心掛け夏カゼなど引かないよう注意しましょう。

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三度の食事です。　主食のご飯は、半分以上。野菜や果実は、成分の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。好き嫌いせず、しっかり食べて本格的な夏の暑さに向け、丈夫な体を作りましょう。

―― 夏ばて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等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、体のだるさや食欲不振につながります。



ビタミンB1は、夏ばて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なり、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、これぞ夏ばて防止のスタミナ料理といえます。

―― 「夏ばて」に要注意！ ――

夏ばてとは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現われる、夏に起こりやすい慢性疲労のひとつです。汗を沢山かき過ぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れこれが、夏ばての症状を引き起こす原因ともいわれます。

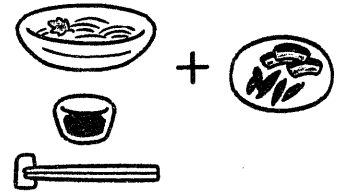
夏は、暑さで体が疲れやすく、食欲がなくなったりします。食事や水分補給など、食生活に注意して、夏を元気に過ごしましょう。

3食きちんと食べる！

「健康は食事から」。1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜ふかしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

「主菜」「副菜」落ちに注意！

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚、野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質（ミネラル）が不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。



少しずつこまめに水分補給！

夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渇いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！

冷たいもののとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲をなくす原因になります。水分補給の面からも、冷えすぎた飲み物は好ましくありません。また糖分の多いジュースは水分補給に適しません。

※飲み物だけでなく、食べ物からも水分補給できることも忘れないでください。ご飯やみそ汁からも水分が補給できます。そして夏が旬の野菜やくだものも水分や無機質（ミネラル）を多く含みます。