

給食だより

平成30年7月
春日部中学校

今月の給食目標

夏休み前の給食も残りわずかになってきました。暑さが厳しくなってくると、食欲がなくなったり体が疲れやすくなったりする『夏バテ』が起こりやすくなります。暑い夏、健康に気をつけて過ごすために、食生活について考えてみましょう。



※9月の給食は4日(火)からです。

暑い夏！上手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。成人では一日2~3ℓの水分が必要とされています。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するときには、こまめに水分補給をする必要があります。



水分の補給法

一日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ばかりではありません。ご飯は半分以上が水分ですし、みそ汁やスープもあります。3食しっかりとることも大切な水分補給法です。



野菜や果物からとる！

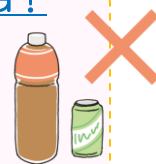
野菜や果物は成分の90%近くが水分です。特に夏が旬の野菜や果物を食べることで、汗で失われるミネラルやビタミンの補給もできます。



ジュースや炭酸飲料はNG！

普段は水か麦茶で！

糖分が多い飲料は体への水分補給を妨げてしまいます。さらに飲み過ぎは肥満にもつながります。



このほかにも・・・

- のどが渴く前に飲む！
- 適温は5~15℃！
- 一度にたくさん飲まない！



食生活指針＝よりよい健康のために＝

【主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。】

＝手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。＝

給食にも出ます！夏野菜を食べよう！

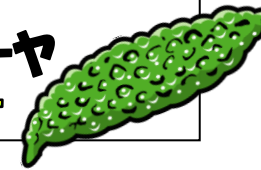


夏に旬を迎える野菜は水分がたっぷりで、体の調子を整えるビタミン、ミネラルもたくさん含んでいます。また、野菜特有の色や香りのもとになる成分には、体によい働きをするものがたくさん発見されています。

ビタミンCが豊富です。苦味成分にはコレステロールを低下させる効果があります。

10日チャンフルー

ゴーヤ



真っ赤な色の成分はリコピンと呼ばれ、体のサビつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

2日オーブン焼き・13日スーフトマト



ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。紫色の色素成分にはコレステロール値を下げる効果があります。

2日オーブン焼き・17日盆汁

なす



かぼちゃ

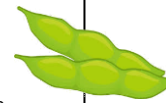


カロテンが多く、若返りのビタミンと呼ばれるビタミンEも豊富です。

2日オーブン焼き・17日盆汁

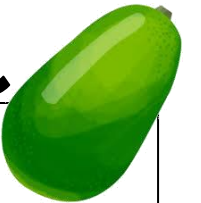
ビタミンB1が豊富です。夏バテ対策や疲労回復効果が期待できます。

3日わかめごはん えだまめ



5日煮物 とうがん

ほとんどが水分でできていますが、体を冷やしてくれたり、紫外線による肌のダメージをケアしてくれたり、すばらしい効果があります。



部活などで運動量が多い人は特に注目！

ビタミンB1を多く含む食品

夏にとりたい食べ物

豚肉・大豆製品・うなぎ等

夏はビタミンB1の消耗が激しくなり、不足しがちになります。ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなったり、食欲不振になったり、集中力が低下したりします。ビタミンB1を豊富に含む食品は、**にんにく・にら・玉ねぎ・長ねぎ等と一緒に食べる**と体内での吸収がよくなります。