

食育つうしん

7月

発行：大阪市立

中学校

暑さに負けない食事を考えよう

日本の夏は、温度、湿度ともに高いのが特徴です。暑さのために睡眠不足になったり、胃腸の消化吸収の働きが低下したり、体温調整が難しくなったりします。そのため体調をくずし、「食欲がない」「疲れがとれない」「やる気が出ない」といった症状になることがあります。

そこで、暑さに負けないで、夏を元気に過ごすための食事について考えてみましょう。

★規則正しい食生活をしよう

成長期で、活動量が多い中学生は、朝、昼、夕の三食を規則正しくとることが大切です。めん類や口当たりのよいものばかりでなく、主食・主菜・副菜のそろった食事をとり、栄養のバランスに気をつけましょう。

★夏野菜をとろう

夏が旬の野菜には、汗と一緒に排出されるカリウム等のミネラルや、暑さ等のストレスに対する抵抗力を高めるビタミンCが豊富です。夏野菜を使った料理をしっかり食べましょう。

《夏が旬の野菜》



トマト



オクラ



ゴーヤ



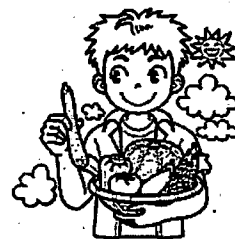
ピーマン



とうがん



コーン



★内や外からの冷しすぎに注意しよう



暑いからといって冷たい物ばかりを食べたり飲んだりしていると、胃や腸の血流が悪くなり、消化や吸収がしにくくなります。

室内にいる時、部屋を冷やしすぎると外との気温差が大きくなり、体温調節に関わる自律神経がうまく働かず、体調をくずしやすいです。

★水分を補給しよう

気温が高くなると、体温の上昇を防ぐために、汗をかくて体温を下げようとします。汗は体内の水分とともに、体に必要なミネラルも体外へ排出して大量に失われます。水分が不足すると脱水症状を起こしたり、熱中症になったりすることもあります。

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとるようにしましょう。

また、スポーツをする時や暑い場所で長時間過ごすときは、水だけでなくスポーツドリンクなどの塩分やミネラルを含んだ飲み物が効果的です。上手に水分補給をしましょう。



●口あたりのよい炭酸飲料には、糖分が多く含まれているので注意しましょう。

●スポーツドリンクにも糖分が含まれているので、飲みすぎに注意しましょう。



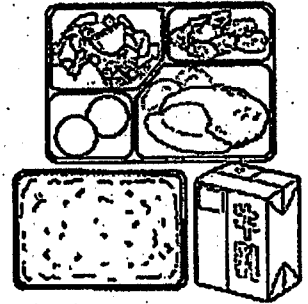
スポーツドリンクは、
2～3倍にうすめて利用
しましょう！



給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「夏野菜のカレーライス、ウィンナーのソテー、
きゅうりのピクルス、オレンジ、米飯、牛乳」より



暑さに負けない食事のポイント！

● ビタミンB₁ 《疲労回復に効果的》

ビタミンB₁は、ごはんやパン、めん等がエネルギーにかわるときに必要なビタミンです。不足すると疲れやすくなります。豚肉やうなぎ、大豆製品、玄米等に多く含まれています。

● ビタミンC 《ストレスに対する抵抗力アップ》

ビタミンCには暑さ等のストレスに対する抵抗力を高める働きがあります。果物や野菜、いも等に多く含まれています。

● 味付けの工夫 《食欲アップ》

カレー粉やとうがらし、わさび等の香辛料、酢やレモン等酸味があるもの、しょうがやにんにく、しそ等の香味野菜には胃液の分泌を活発にし、食欲を増進させる働きがあります。

今月の給食では、ゴーヤ・とうがん・なす・オクラ・トマト・きゅうり・ピーマン・パプリカ・コーン・かぼちゃが、旬の野菜として使用されています。夏野菜は、水分やカリウム、ビタミンC、食物繊維が多く含まれています。



給食の献立は、主食・主菜・副菜がそろっています。

給食をしっかり残さず食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

★栄養バランスのよい食事です丈夫な体をつくりましょう。