


8月 給食だより



2020. 8


大阪市立平野北中学校

夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に^{おちい}陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送り、健康に過ごしてくださいね。



夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



元気に
すごそう

なんでも食べよう

食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。1日3食バランスよく食べて、夏ばてを防ぎましょう。



つめたいものはほどほどに

そうめんやアイスクリーム、清涼飲料などの冷たいものばかりとるのは避けましょう。冷たいもののとりすぎは、胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



やたらとおやつを食べない

おやつの食べすぎは食事に影響します。食べるもの、食べる量や時間も考えましょう。

お菓子には、糖分・脂質・塩分の多いので、とりすぎると肥満や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病になる危険が高まります。カルシウムや食物せんいなど、不足しがちな栄養素を補うために、乳製品や小魚、果物などがおすすめです。

すいぶんをこまめにとろう

熱中症予防のためにも、喉が渇く前に水やお茶などを積極的にとりましょう。牛乳もおすすめです。汗を多くかくときは、塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものもいいですね。



みんなで楽しい食事の時間を

家族団らんの時間をつくり、家族間のコミュニケーションを深めましょう。

旬の食材を知ろう

オクラ

オクラに多く含まれる食物せんいは、血中のコレステロールを減らしたり、血糖値を下げたりする働きがあります。春どりのものより、夏どりのほうがビタミンCが多く含まれます。



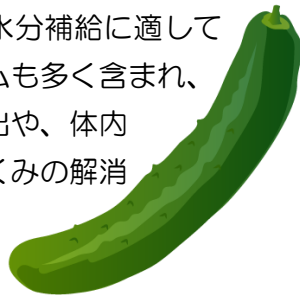
にんにく

にんにくのにおい成分「アリシン」はビタミンB1の吸収や効果を高めてくれます。食欲増進効果があるので、スタミナアップに大活躍の野菜です。



きゅうり

90%以上が水分で、体を冷やす作用があるため、この時期の水分補給に適しています。また、カリウムも多く含まれ、体内の余分な塩分の排出や、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的です。



とうもろこし

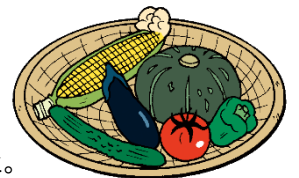
炭水化物や食物繊維が多く含まれています。とうもろこしに含まれるビタミンB1、B2は加熱しても失われにくいのが特徴で、疲労回復に役立ちます。



8月31日は「野菜の日」

1983年に、全国青果物商業協同組合連合会などが、野菜の栄養価やおいしさを見直してもらうために「8（ヤ）3（サ）1（イ）」の語呂合わせから制定されました。

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では、健康増進の観点から1日に350g以上の野菜を食べることを目標にしています。野菜は加熱するとかさが減るので、たくさん食べることができます。旬のものは栄養価も高いので、朝・昼・夕の食事にもいろいろな野菜を取り入れてみてください。



お知らせ

8月25日（火）から給食があります。

給食セットを全員忘れずに持ってきてください！！

- ・三角巾または給食帽子
- ・エプロン
- ・ランチョンマット
- ・ハンカチ

学級で当番の子が休んでしまった時など、代わりにお願いすることがあります。当番でなくても学校に用意しておきましょう。

