

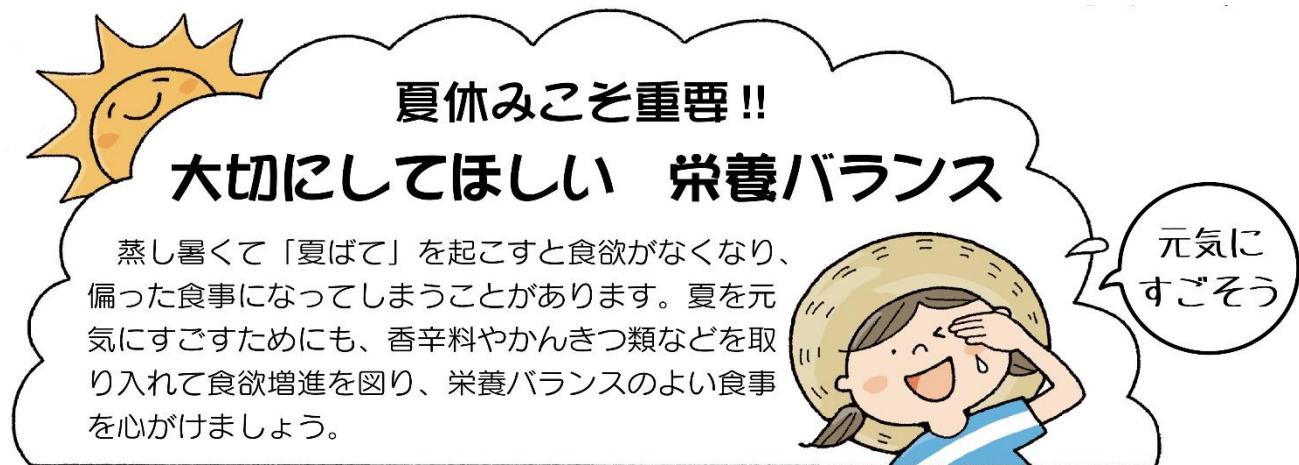
8月 給食だより



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。



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違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようしましょう。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、喉が渴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がいいですね。



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。



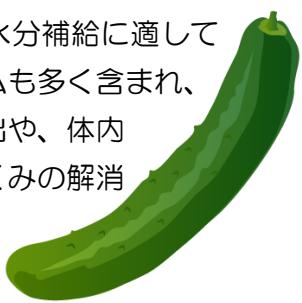
にんにく

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できます。当番でなくても学校に用意しておきましょう。

