

7月 給食だより

令和5年7月10日
西東京市立青嵐中学校

早いもので、今学期もあとわずかになりました。もうすぐ夏休みです。夏を元気に過ごすためには「夏バテ」しない体づくりが必要です。

「夏バテ」は「夏負け」ともいい、夏の暑さに負けて食欲や体力がなくなったり、疲れがとれず体がだるくなったりすることです。暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部にある食欲をおさえる中枢が働き、それが食欲不振につながります。休み中を健康に乗り切るために、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。



夏バテを防ぐ食生活

～特にビタミンB1をしっかりとることが大切～

ビタミンB1が多い食べ物

- ・豚肉(ハム・ベーコン)
- ・うなぎの蒲焼
- ・豆類(大豆・豆腐・納豆・枝豆)
- ・種実類(ゴマ・ピーナッツ)
- ・緑黄色野菜
- ・玄米、胚芽米
- ・牛乳

ビタミンB1が不足すると糖質の代謝がうまくいかなくなり、その結果、乳酸などの疲労物質が蓄積されていきます。それが、筋肉痛や疲労の原因となるのです。



今年の土用丑の日は
7月30日(日)です。

疲労回復には・・・豚肉やうなぎ(土用の丑の日とうなぎを食べるのはこのことからです)、キムチ、トマト、かんきつ類などに含まれるクエン酸が活躍します。

またビタミンB1は、にんにくやニラと一緒にとると、血中に長く存在し、効果的に摂取できるので合わせて調理するとよいでしょう。(ニラレバ炒め、餃子)

五節句とは...

七夕の節句(笹の節句)は、季節の節目となる「五節句」の一つです。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
じん じつ せっく 人日の節句 (七草の節句) 七草がゆ	じょう し せっく 上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし ハマグリ うしおじる の潮汁	たん こ せっく 端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち ちまき	たな ばた せっく 七夕の節句 (笹の節句) そうめん	ちよう よう せっく 重陽の節句 (菊の節句) 菊花酒 菊料理

【7月18日(火曜日)のセレクトデザートアンケート結果】

お楽しみに!!

- ・バニラアイス 246個
- ・みかんシャーベット 314個

みかんシャーベットの方が多かったです。
当日は給食委員が配ります。



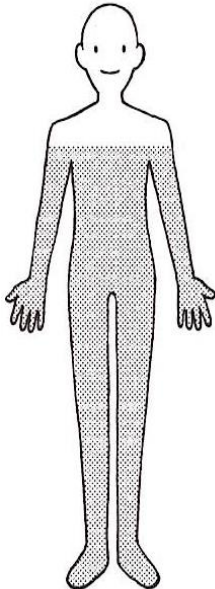
どうして大切？ 夏の水分補給



私たちの体は、約60%が水分です。暑い時季は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいたときは、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給しなくてはなりません。運動時の水分補給としては、水だけよりもスポーツドリンクなどが適しています

人間の体と水分

人間の体は、おとなの場合、約60%が水分といわれています。



水分は、汗・尿・便・呼気として1日に約2.5L失われます

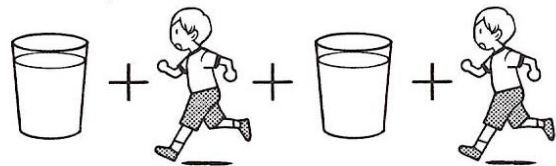
体重の1%の脱水→約0.3℃の体温上昇を招く
 体重の2%以上の脱水→体温調節機能や運動機能が低下

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ		砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)		レモン汁… お好みで

水分補給のタイミング

運動をする場合には

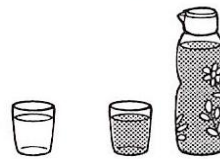


量：200~250mL / 温度：5~15℃
 塩分濃度：0.1~0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

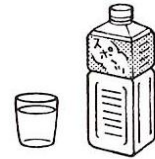
水分補給に適したものは？

ふだんは



水や麦茶など

運動時は



スポーツドリンクなど



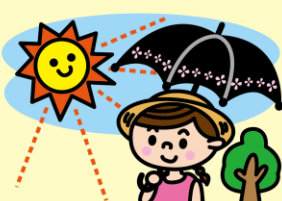
熱中症予防 4つのポイント



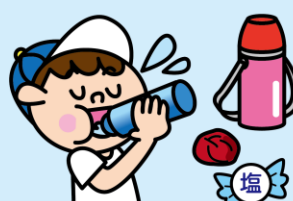
暑さを避ける



日差しを避ける



水分・塩分補給



体調を整える

