

7月 給食だより

令和6年7月9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

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

～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24日(水)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、餃子など）



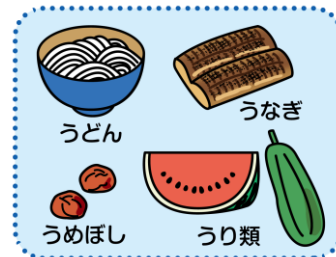
夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



うどん

うなぎ

うめぼし

うり類

【7月17日（水曜日）のセレクトデザートアンケート結果】

お楽しみに！！

・フローズンヨーグルト 247個

りんごシャーベットの方が多かったです。

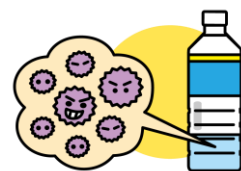
・りんごシャーベット 306個

当日は給食委員が配ります。



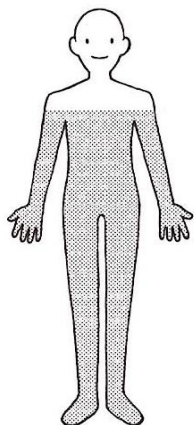
どうして大切？ 夏の水分補給

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
食塩…1～2g
(0.1～0.2%)

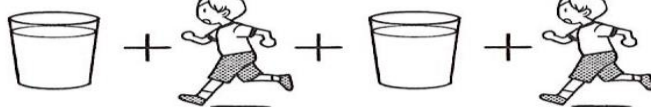


砂糖…40～80g
(4～8%)
レモン汁…お好みで

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

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

運動時は

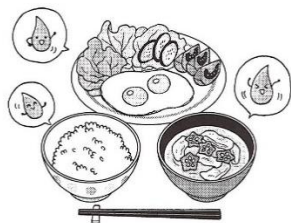


水や麦茶など



スポーツドリンクなど

食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給する良い点は、無意識のうちに水分補給ができることと、体に保持されやすいことです。そして、夏野菜や果物にも多くの水分が含まれています。

野菜や果物の水分の割合

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	ぶどう 約84%