

7月 給食だより



令和8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をしっかりとりることが大切～

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26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。

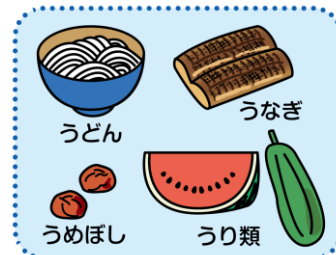
またビタミンB1は、にんにくやニラと一緒にとると、血中に長く存在し、効果的に摂取できるので合わせて調理するとよいでしょう。（ニラレバ炒め、餃子など）



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、江戸時代の学者である平賀源内が、「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。



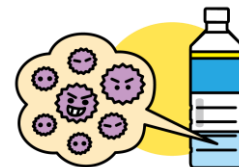
土用もち



☆ **7月16日（木曜日）のセレクトデザートのアンケート結果** ☆ **お楽しみに！！**
・ **フローズンヨーグルト 172 個** 圧倒的に「ガリガリ君カップソーダ」
・ **ガリガリ君カップソーダ 355 個** が人気でした。当日は給食委員が配ります。

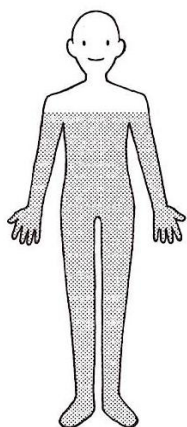
どうして大切？ 夏の水分補給

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・呼吸として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%)

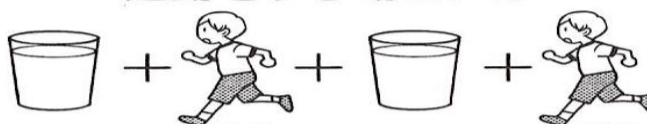


砂糖…40～80g
(4～8%)
レモン汁…
お好みで

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

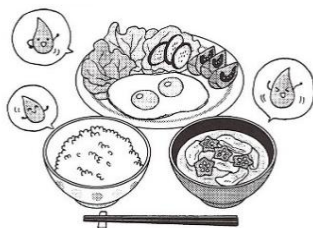


水や麦茶など



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%