給食だより

深谷市立南中学校

H26･7月号

７月になり暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけずに食欲がなくなったり、元気がなくなったりすることを言います。夏を元気に過ごすためにも、毎日の食生活に気をつけましょう。

食欲を増すためのポイント

暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲が衰えます。こうした時こそ、食事作りにひと工夫をして食欲を増すようにしましょう。

夏野菜プラス香味野菜

なす、きゅうり、トマト、いんげん等の夏野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアクセントをつけます。香味野菜には食欲不振や疲労感、汗が出にくいといった症状を改善する働きがあります。

酸味を利用

焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンのしぼり汁をかけます。酸味は消化器官を刺激し、消化液の分泌を促します。

カレー粉やにんにくを上手に

野菜炒めにカレー粉を加えて味をととのえたり、豚肉料理や餃子などににんにくを加えます。カレー粉やにんにくの香りには、胃や腸内の殺菌作用や丈夫にする作用があります。

給食では夏野菜がたくさん登場しています！

夏の生活！こんなことに気をつけよう！！

①冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつけよう。

清涼飲料水やアイスクリームなど冷たいものをたくさん飲んだり、食べたりしていると食欲がなくなってしまいます。

②毎日の朝ごはんをしっかり食べよう。

朝ごはんは、１日の大切なエネルギー源です。夏バテしないためにも、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。

③バランスのよい食事をしよう。

暑くて食欲がないと、ついついのどごしのよい麺類などに食事が偏りがちになります。肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品やビタミンたっぷりの野菜・果物を意識して摂るようにしましょう。

④鉄分不足に気をつけよう。

偏った食事をしていたり、多量の汗をかくと、体の鉄分が不足し、貧血になることもあります。レバーや牛肉・あさり・ひじきなど鉄分を多く含む食品を取り入れましょう。

⑤冷房にあたりすぎないようにしよう。

体が冷えると胃の働きが悪くなり、食欲がなくなってしまいます。

★夏の生活に気をつけて、勉強や部活を元気にがんばりましょう！

夏の水分摂取を考えよう

私たちの体の 60～７０％は水分です。体内の水分が減少すると、特に血液中の水分が影響を受け、血液がドロドロになり、血の巡りが悪くなったり、時には、血管がつまったり…ということがあります。水分は私たちの体に大切なものです。

水分補給は早めに！こまめに！

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分をとることが大切です。水分が不足しやすいスポーツでは、途中に水分補給をするだけでなく、スポーツをする前後にも水分をとることが重要とされています。また就寝の前後や入浴の前後などにもしっかり水分補給をしましょう。