



給食だより 7月号

令和6年6月28日
北区立稲付中学校
校長 名取 秀康
栄養士 大堀亜希子

暑い日が増えてきましたが、梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。暑さに負けず、夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

7月の給食目標 夏の健康と食生活について考えよう！

夏バテを防いで、夏を元気に乗り切ろう！

夏バテとは？

- ・発汗による水分やミネラルの不足・・・脱水症状
- ・暑さによる食欲の低下・・・栄養不足
- ・暑さとエアコンによる冷えの繰り返し・・・自律神経の乱れ

全身の疲労感、イライラ、
だるさ、食欲不振、
無気力、熱っぽい…etc



夏バテを防ぐ食事ポイント

1. 偏った食事をしない

暑いからといって、あっさりとした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事を心がけ、**朝ごはん**も必ず摂るようにしましょう。



2. ビタミンB群、Cを多く摂取！

豚肉や**納豆**などビタミンB1を多く含む食品と、**にんにく**、**にら**、**ねぎ**などのアリシンを多く含む食品と一緒に摂ると疲労回復に効果的です。

トマトや**ピーマン**、**とうもろこし**、**南瓜**などの「**夏野菜**」には、ビタミンCが豊富に含まれています。また、夏野菜は水分やカリウムが多く、汗をかいて不足しがちな水分を補給し、体を内側からクールダウンしてくれます。旬の野菜は栄養価が高く、品質や味が良いため積極的に摂るようにしましょう。



3. 冷たいものを食べすぎない

暑くなると食欲が低下し、つい口当たりの良い冷たいアイスクリームやジュースを摂りすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものを摂りすぎると、胃腸に負担がかかったり、空腹を感じなくなってしまうりと、悪循環です。**カレー粉**や**唐辛子**などの**香辛料**や、**酸味の効いた食べ物**は食欲をアップしてくれるのでオススメです！

熱中症を



防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいるときは涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

のどが渴いたときにはすでに脱水が始まっています。のどが渴く前にこまめに水分を摂るようにしましょう。スポーツ活動でたくさん汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。

