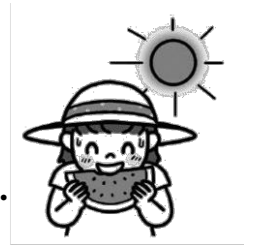


7月給食だより

沼田市沼田給食センター
TEL 23-1672

1学期もあとわずかとなりました。夏バテしないようにしっかり食べて元気に過ごしましょう。
7・8月の給食では、みなさんが元気に過ごせるようにトマトやなす、ズッキーニ、かぼちゃ、ゴーヤ、とうがんなど夏野菜をたくさん取り入れました。

7・8月の目標 夏の食事について考えよう



もしかして「夏バテ」かな・・・こんなことありませんか？



私たちの体は、体温を一定に保つ働きがあります。しかし、暑くてジメジメした毎日が続くと体が暑さに対応できなくなります。胃腸の働きが鈍くなったり、体内の熱を外に出すことができずに体の中に熱がこもるなど、体の調子をくずしやすくなります。これが『夏バテ』です。夏休みまであとわずか。「夏バテ」を予防して、暑い夏を乗り切りましょう！

夏を元気に過ごす食事のポイント！！～夏バテにならないために～

① 3食きちんと食べましょう



★なぜ夏バテ予防に朝ごはん？★

- ① 食欲が落ちる夏は、特に3回の食事に分けてしっかり栄養をとり、食事のリズムを整えることが大切です。
- ② たくさん食べられない時こそ、バランスよく食べましょう。

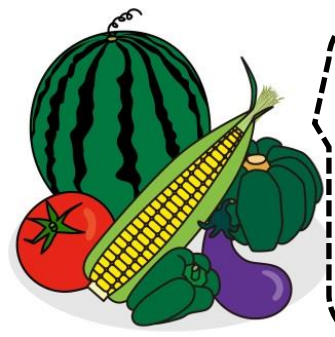


赤のなかま
⇒スタミナのもと

みどりのなかま
⇒つかれをとる

黄色のなかま
⇒エネルギーのもと

② 夏野菜や果物を食べましょう



★なぜ夏野菜や果物？★

- ①水分が多く含まれている
- ②体の疲れをとってくれる
ビタミンやミネラルがたくさん入っている
- ③体の熱を冷ましてくれる

～運動中の水分補給～

運動中の水分補給のポイント

- 1 運動を始める前にも水分を補給しましょう。
- 2 運動中は、15～20分ごとにこまめに水分を補給します。練習時間1時間につき500～1000ml飲むようにしましょう。
- 3 気温が高い時やたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを飲みましょう。
- 4 冷たすぎる水分は避けましょう。水温が5～15℃を目安に（少し冷たく感じる程度）。

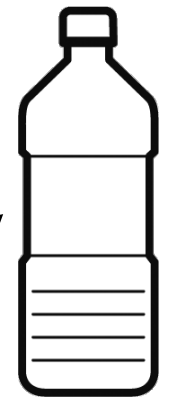
スポーツドリンクの上手な飲み方

運動などで汗をかいた時は、スポーツドリンクがおすすめですが、一口目の口当たりの良い味は砂糖の量が多めなので、そのまま飲むとかえってのどが渇くことになってしまいます。スポーツドリンクを同量の水で倍に薄めると、一口飲んだ時は物足りないですが、体に無理なく水分が補給できます。

オリジナルスポーツドリンク

〔材料〕
水 2リットル
砂糖 大さじ8
塩 小さじ1
レモン汁 大さじ4

〔作り方〕
①ペットボトルに1リットルの水を入れる。
②砂糖・塩・レモン汁を入れて振る。
③残りの水を入れてさらによく振る。



ジュースの飲み過ぎは、なぜいけないのでしょうか？

暑くなると、のどが渇くので飲み物を飲む機会が増えます。冷たくておいしいからと言って甘いジュースを飲み過ぎると太りすぎや疲れやすくなります。お腹がすかないので、食事の邪魔にもなります。ソフトドリンクや炭酸飲料はもちろんですが、果汁100%のものでも糖分が多いため、水代わりにガブガブ飲むのはやめましょう。

飲み物で水分補給をする時は、お茶や麦茶、水など甘くない物、牛乳などがオススメです。

血管を痛め、太りすぎの原因にも！



ペットボトル1本でも相当な糖分になります。血糖値が急が上がって血管を傷つけたり、太りすぎの原因にもなります。コップに分けて飲む習慣をつけましょう。

ビタミンB1を消費！



糖分を体の中でエネルギーにするためにビタミンB1が多く消費されます。ビタミンB1が不足すると体が疲れやすくなります。

低血糖の恐怖！



水に溶けた糖分は吸収されやすく血糖値が急に上がります。するとそれを抑えるためにすい臓からインシュリンがたくさん出て、逆に低血糖となり、疲れやすくなります。