



7・8月の給食だより

沼田市沼田給食センター
TEL 23-1672

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。楽しみにしている夏休みも始まります。休み中は生活リズムが崩れやすく、暑さで食欲もなくなりがちです。このような時こそ、栄養バランスのとれた食事を3食きちんととることが大切です。



7・8月の目標 夏の食事について考えよう

「夏バテ」を防ぐためには どんなことが大切？

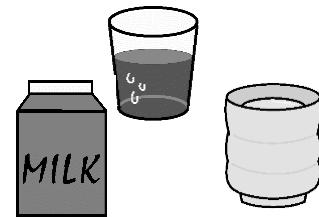
夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすために、食生活の面で次のことに気をつけましょう。

しっかり食べよう！ 朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。

のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう！



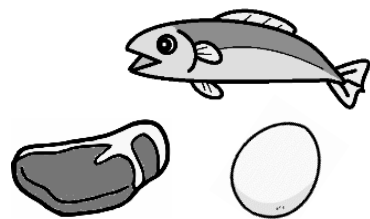
ジュースは、たくさん砂糖が入っているので、飲み過ぎると、よけいにのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーの飲みものを選びましょう。

色の濃い野菜を 食べよう！



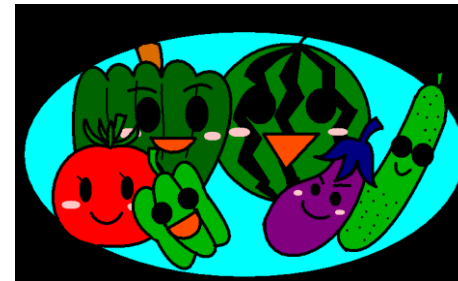
不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色の濃い野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。また、色の濃い野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。

卵・肉・魚などの たんぱく質をしっかりとりよう！



暑いときに食べたいのは、そうめんなどの冷たいめんや、さっぱりした食べものです。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。たんぱく質と上手に組み合わせることで食事をとりましょう。

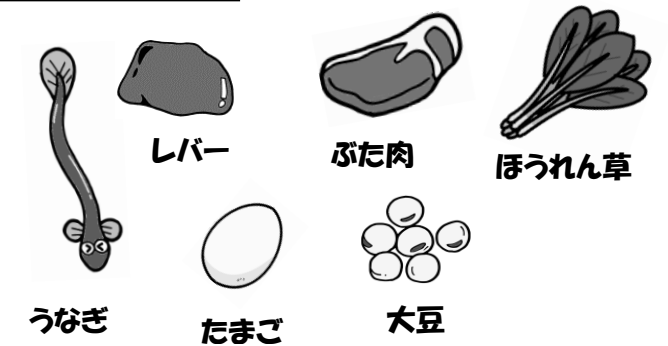
夏野菜を食べよう！



みずみずしい夏野菜は、汗で失われる水分を補います。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をととのえて、病気に負けない体を作ります。

暑さを乗り切るには ビタミンB1をとろう！

ビタミンB1は、体がエネルギーを作り出すときに必要な栄養素で、疲労回復にも役立つといわれます。ビタミンB1はうなぎ、レバー、ぶた肉、たまご、大豆、ほうれん草などに多く含まれています。



水分補給を忘れないで！

私たちの体は約70%が水分でできています。体重の3%ほどの水分が失われるだけで、体の機能に支障がでます。体の小さい子どもは特に注意が必要です。

●おすすめは水や麦茶

一度にたくさんの飲むと、おなかが冷えて胃腸に負担がかかります。のどがかわく前にこまめにとるのがコツです。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給をする時間を決めましょう。



●スポーツドリンクは賢く利用

運動したときなどの水分補給には効果的ですが、糖分や塩分も多く含まれています。口当たりがよいからと日常的に飲むのは、あまりおすすめできません。体に優しく水分補給をするためには水で倍の薄さにしましょう。一口目は物足りませんが、体には優しい水分補給ができますよ。



●ジュースはNG！

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとさらにのどがかわきます。おやつとして量を決めコップに注いで飲みましょう。また、飲みかけのペットボトルを持ち歩くと、暑さで細菌が増え食中毒の原因にもなりかねません。気をつけましょう。



●無理は禁物！

涼しい服装をし、外出するときはぼうしをかぶりましょう。疲れたら無理をせずに、涼しい場所で休みましょう。



※飲み物だけでなく、食べものからも水分補給ができることも忘れないでください。ごはんやみそ汁からも水分が補給できます。夏が旬の野菜やくだものも、水分や体の維持に欠かせないミネラルを多く含みます。

