

2021
給食だより 7月号

沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

いよいよ7月、1学期もあとわずかとなりました。暑さに負けないように「食事」「睡眠」「運動」で体調をととのえ、元気に夏をのりきりましょう。



7・8月の目標
夏の食事について考えよう!



夏休み中元気にすごすポイント

夏休み中は生活の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のバランスの取れた食事を3食とることが大切です。次のようなことに気をつけましょう。

早寝・早起きをしよう

夏休み中も生活のリズムがみだれないように早寝・早起きをしましょう。



バランスのよい食事

朝食は1日の元気のみなもとです。しっかり食べましょう。



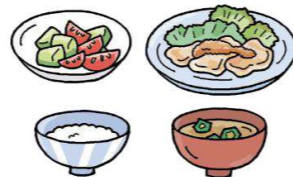
冷たい物の取り過ぎに気をつけよう

冷たいものばかり取ると胃腸が弱って食欲が低下します。



朝食をとろう

休み中の朝食も主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。



夏野菜を食べよう!

夏はたくさん汗をかきますが、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするビタミンCを夏野菜からしっかりととりましょう。水分の補給にも役立ちます。



- きゅうり・・・水分が多く、食べる水分補給になります。
- トマト・・・老化や生活習慣病を予防する働きがあります。
- なす・・・「ナスニン」という成分は血管をきれいにする働きがあります。
- ピーマン・・・ニオイ成分の「ピラジン」には血液さらさら効果があります。
- えだまめ・・・ビタミンB1を多く含み、疲労回復に役立ちます。
- オクラ・・・ネバネバ成分の「ムチン」や「ペクチン」は胃腸を守り、免疫力もアップします。

夏休み中の間食は・・・

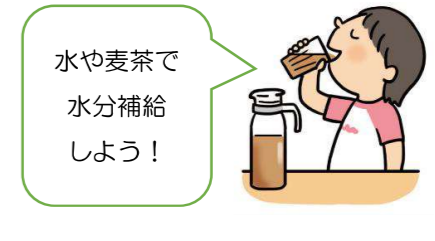
夏休みになると、1日の時間が自由になるので生活や食事のリズムがくずれ、体の調子が悪くなる場合があります。たのしい間食が食事のジャマをしないように、3つのことに気をつけましょう。



- ◆ 食事で不足がちなカルシウムを含む食品(牛乳、ヨーグルト、小魚など)を取り入れましょう。
- ◆ エネルギー、脂質、糖分、塩分の取り過ぎに気をつけましょう。

こまめに水分補給をしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しています。私たちは、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして体温を調節しています。水分不足はその調節する力を働きにくくしています。のどが乾く前に、飲むタイミングを決めて、水分は少しずつこまめにとりましょう。



水分のとり方

3回の食事からしっかりとる

水分補給するのは飲み物ばかりではありません。ご飯や野菜にも水分が含まれています。

1日3回の食事の中でしっかり食べることは水分補給にもなります。



水温は5～15℃

水分補給に適している水温は5～15℃で少し冷たく感じるくらいを目安にしましょう。

専用ボトルを利用している時も、冷やしすぎないように注意しましょう。



一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯を一口ずつゆっくり飲んでください。

