



沼田市学校給食センター  
TEL : 25-3762

蒸し暑い日々が続きます。この時期は、急な暑さに体力を消耗し、「疲れやすい」「食欲がない」などの夏バテの症状が出やすくなります。このような時こそ、しっかり休養するとともに、栄養バランスの取れた食事を、3食きちんと取ることが大切です。

### 7・8月の目標..... 夏の食事について知ろう



夏は暑さで、「体力が消耗する」「食欲がなくなる」「発汗により体内のミネラルやビタミンが失われる」など、私たちの体に様々な影響があります。夏を乗り切る食事のポイントをしっかり押さえ、暑さに負けない強い体を作りましょう！

### 夏の食事のポイント



**な** 中までしっかり加熱しましょう。食べきらないものは必ず冷蔵庫で保管を！冷蔵庫の開け閉めは速やかに！庫内温度が上がらないようにしましょう。



**つ** 冷たいものの食べ過ぎに注意しましょう！胃腸が冷えると働きが悪くなり、食欲不振から夏バテにつながります。



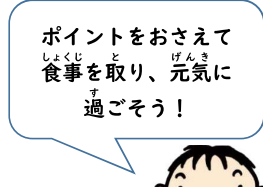
**の** 飲みものは、水か麦茶など甘くない飲み物を！甘い飲み物を摂り過ぎると、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になります。



**しょく** 食事は好き嫌いをせず、バランスよく摂りましょう。おかずもしっかり食べて、たんぱく質やミネラル、ビタミンを補給しましょう。



**じ** 時間を決めて一日3食きちんと食べましょう！暑さで体力も消耗します。夕食をしては必要な栄養素が摂れず、夏バテしてしまいます。



ポイントをおさえて食事を取り、元気に過ごそう！

### 水分補給のポイント！

暑い夏は汗を多くかくので、体から水分が失われ、脱水症状などを引き起こしやすくなります。水分補給のポイントを確認し、暑い夏を乗り切りましょう！

- ポイント1** のどがかわいた時ではなく、**のどがかわく前からこまめに水分を取りましょう。**
- ポイント2** 普段の水分補給は水かお茶にしましょう。
- ポイント3** 運動をするときなど、大量に汗をかく時にはスポーツドリンクを利用しましょう。水分補給で大切なのは「何を飲むか」よりも、「いつ飲むか」です！



熱中症予防のためにも、牛乳を飲もう！

牛乳にはカルシウムやたんぱく質など、成長期のみなさんに必要な栄養素がたくさん含まれています。その中の一つである「アルブミン」という栄養素は、血管を広げて血液が流れる量を増やしてくれ、熱中症を予防してくれます。**給食のない日も、牛乳を飲みましょう！**

### 暑い地域の食事の工夫を知ろう！

7月12日の給食に、フィリピンの料理を出します。フィリピンは、1年間の平均気温が26～27℃で、気温・湿度が高い熱帯地域です。8月には、国際交流の振興を図るため、沼田中学校国際交流プログラム2023が実施され、中学3年生の希望者が、フィリピンの中学生とオンラインで文化交流を行います。交流前に、常夏のフィリピンの食文化を知り、夏の暑さに負けない食事の参考にしましょう！

#### 《フィリピンの食事の特徴》

- ◎主食は米。白米が進む濃い味つけの料理が多い。
- ◎酸味のきいた料理が多い。(酸味は食欲を増進してくれる！)
- ◎炒め物、揚げ物など油を多く使った料理や、甘い料理が多い。(暑さで消耗される体力を、補うことができる！)
- ◎スペインの影響を受けた料理がたくさんある。
- ◎フィリピンの食事では左手にフォーク、右手にスプーンを持つのが基本のマナー。



#### 7月12日の給食には、フィリピンの家庭料理を出します！

- ◎Adobo (アドボ) : 酢を中心とした調味料で煮込んだ肉料理。給食ではとり肉を使用したチキンアドボを出します。
- ◎Afritada (アフリターダ) : スペイン統治時代から食べられているトマト煮込み料理。