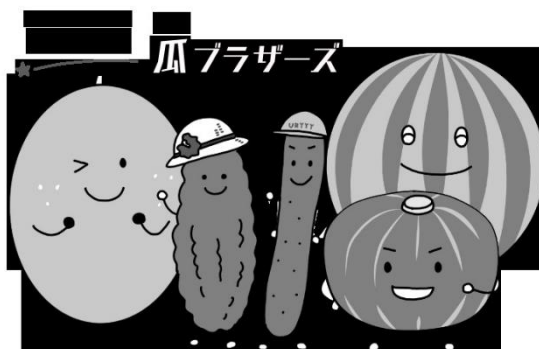


学校の食事2023 7月号より 給食だより夏休み号 一口メモ

《バランス良く食べよう》

夏休み中の食事は、100回以上。夏休み中に食べるものが、新学期スタート時の皆さんの体をつくります。9月、元気に再会するためにも、夏休み中もバランスの良い食事を心がけてくださいね。特に暑い時期は、麺類が多くなりがちです。たんぱく質やビタミンの不足は、夏バテにつながります。意識して、肉や魚、野菜もとるようにしましょう。



《早寝・早起き・朝ごはん》

夏休みになると、夜更かしをして朝なかなか起きれないなど、どうしても生活リズムが崩れがちになりますね。でも、急に生活リズムが変わると、自律神経が乱れ、心や体にさまざまな不調が表れることがわかっています。せつかくの夏休みを一杯楽しめるように、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を崩さないようにしましょう。

《朝ごはんを食べよう》

朝ごはんは、体の目覚ましスイッチ。朝ごはんを食べることで体のリズムが整い、脳や胃腸が元気に活動を始めます。朝ごはんを抜くと、便秘がちになったり、午前中はなんとなく頭がぼーっとしたりしてしまいます。朝ごはんを食べる時には、パンなどの主食だけでなく、肉や魚、卵などのたんぱく質もとるように努力しましょう。

《おやつのとけ方》

みんなが楽しみにしているおやつ。おやつには栄養補給の役割もあり、上手にとれば体の成長を助けてくれます。でも、食べ過ぎると夕飯が食べられなくなってしまいますね。おやつを目安は一日200kcalといわれています。ポテトチップスなら1/3袋ぐらい。成分表示を確認し、カロリーを意識してみましょう。

《冷たいもののとけ過ぎ注意》

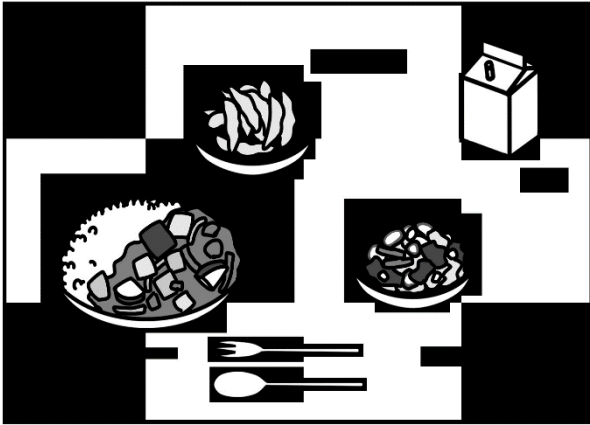
暑い季節は、どうしても冷たいものを食べたり飲んだりしたくなりますね。でも、冷たいものばかりを口にしてると、内臓はどんどん冷えていき、胃腸の働きが悪くなり、食欲も低下してしまいます。結果、栄養が不足して、夏バテに。手足は温かいのにお腹を触ってみて冷たい人は、特に要注意です。

《夏野菜を食べよう》

夏に採れる夏野菜には、私たちが暑い季節に必要とする栄養素が豊富に含まれています。豊富なビタミンが体の調子を整え、夏バテを防止してくれます。汗とともに失われる水分やカリウムの補給にも最適。トマト、きゅうり、とうもろこし、ゴーヤー、なすなど、夏野菜のカラフルな色は、食欲を刺激し、気持ちも明るくしてくれますね。

《しっかり水分補給》

人の体の60～70%は水分。夏の暑い時期、汗をたくさんかいて水分が不足すると、血がドロドロになり、体に十分な酸素や栄養を運べなくなって、熱中症を起こしてしまいます。「のどが渴いた」と感じたら、体はすでに脱水状態になっている証拠。のどの渴きを感じる前に、こまめに水分を補給するようにしましょう。



《砂糖のとり過ぎに注意》

暑い夏は、炭酸飲料やスポーツドリンクを飲む機会が増えますね。でも、それらの飲み物には多量の砂糖が含まれています。500ml のペットボトルの場合、コーラには約 50g、スポーツドリンクには約 30g の砂糖が入っていて、これは一日の砂糖の摂取量の目安である 25g を超えています。生活習慣病や虫歯を防ぐためにも、糖分のとり過ぎに気を付けましょう。

《カルシウムをとろう》

給食のない夏休み期間中は、どうしてもカルシウムが不足しがちです。カルシウムには、丈夫な骨や歯をつくるだけで

なく、神経を安定させる作用もあります。最近なんだかイライラするなど感じる時は、体がカルシウム不足になっているのかもしれません。牛乳やチーズ、ヨーグルト、小魚、海藻などで、カルシウムを補給しましょう。

《みそ汁を飲もう》

汗には、水分だけでなく塩分も含まれています。それで、たくさん汗をかいた時には、水分だけでなく塩分も補給する必要があります。その時におすすめなのが「みそ汁」。みそ汁の塩分濃度は約 1% と、体内の塩分濃度に近く、効率よく塩分を摂取できます。具材からビタミンなども補給できて、一石二鳥。夏バテ予防には、みそ汁を飲みましょう。

《お盆の料理》

「精進料理」という言葉を聞いたことはありますか？ 仏教の教えに基づき殺生や煩惱への刺激を避けるもので、肉や魚、また、にんにくやねぎなど刺激の強い食材を使わずに作られるのが特徴です。お坊さんが普段からとる食事ですが、昔からお盆の間は一般家庭でも精進料理が食べられてきました。日本の文化を味わってみましょう。

《土用の丑の日》

うなぎには、ビタミン A、B1、B2、E、D のほか、カルシウム、鉄分、亜鉛、カリウム、コラーゲンなどの栄養素が豊富に含まれており、疲労回復や食欲増進にぴったりの食材。夏の土用の丑の日とうなぎを食べる習慣は、江戸時代から続いているそうです。2023 年の土用の丑の日は、7 月 30 日。うなぎを食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

（「学校の食事 2023 7月号」より一部抜粋）