

給食だより

(毎月19日は食育の日)



令和6年
7月号

何北中学校

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボ～っとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

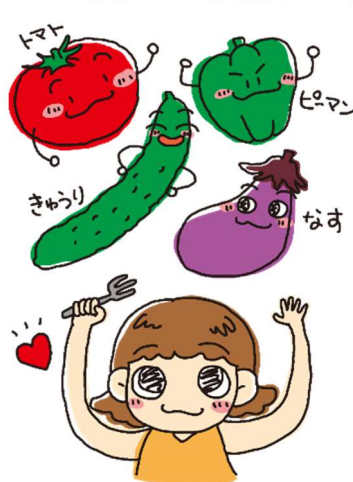
夏ばてを防ぐにはどうしたらいい？

夏ばての悪循環を断ち切ろう！

夏の暑さで食欲が落ちると、冷たいものを選びがちです。体が冷えすぎたり、栄養不足が続いたりすると、夏ばての原因になります。悪循環にならないように気をつけましょう。



夏ばて予防には夏野菜を！



夏が旬の野菜果物には、汗で失われる水分や無機質(ミネラル)が豊富です。

暑い夏にはカレーがぴったり！



しそやみょうが、しょうがといった香味野菜や酢には、食欲を高める効果があります。そして夏ばて予防の定番メニューといえばカレーの辛味が食欲をまし、ご飯と野菜をしっかり食べることができます。

クーラーに頼りすぎない生活を！

「冷房病」という言葉があるように、クーラーによって夏ばてや胃腸の機能不調などが生じる場合があります。クーラーを使用する時は、適切に使用しましょう。



オクラは野菜の☆です！

アフリカ生まれの野菜！

2000年以上前から栽培され、古代エジプトの王たちも食べていたと言われます。「オクラ」の名前もガーナの言葉に由来するそうです。

花がとても美しい！

オクラはアオイ科の植物でハイビスカスの花のような、きれいな花をつけます。

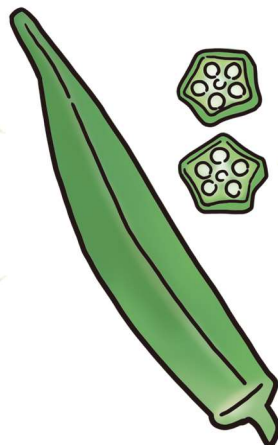


成長期の健康づくりに！

免疫力を高めるカロテン(ビタミンA)や、成長や貧血予防に欠かせない葉酸を多く含んでいます。

ネバネバ成分が効く！

ねばりのもとは、水溶性の食物繊維です。血糖値の急上昇をおさえてくれます。また、胃腸を保護するはたらきやコレステロールの吸収をおさえるはたらきを期待されています。



熱中症に気をつけよう!

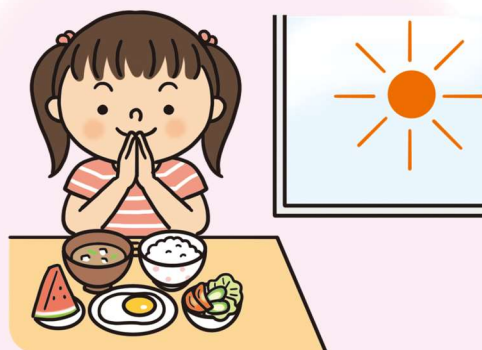
「熱中症」とは、高い気温・湿度のところに長時間いたり、そこにさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。ときに命にもかかわるため、十分に注意しましょう。

水分をこまめにとろう!



のどが渴いていなくても、水やカフェインのない麦茶でこまめに水分をとりましょう。高温下での作業や運動で一度にたくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液を利用して速やかに水分補給をしましょう。ただし、水代わりにいつも飲むのは塩分や糖分のとりすぎにつながります。

朝ごはんを しっかり食べよう!



栄養バランスのとれた1日3回の食事は、暑さに負けない体づくりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとても大切です。エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかりすることで、その後の水分不足などを予防することができます。水分の多い夏野菜、ご飯、汁物なども上手に取り込みましょう。

「気温」と「湿度」を いつも気にしよう!



外はもちろん、屋内や室内であっても、今いる場所の気温や湿度をいつも気にするようにしましょう。環境省が公開している全国の「暑さ指数(WBGT)」もチェックし、暑さ指数が「28」を超えるときはとくに注意しましょう。

涼しい服装・環境を心がけ 睡眠もしっかりとろう!



エアコンで室内の温度・湿度を快適に保ち、服装にも工夫をして涼しく過ごしましょう。寝る前も水分補給をします。そしてエアコンのタイマー機能などを上手に使いながら、しっかり寝て休み、1日の疲れをとりましょう。