



令和7年7月 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付けましょう。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



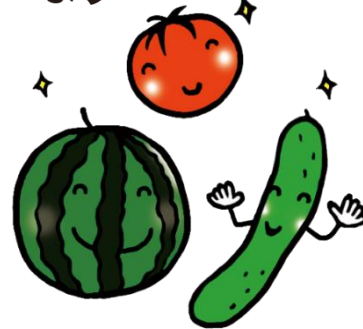
冷たいアイスとジュースの取りすぎで、お腹が冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活リズムを整える大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは、1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は、夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



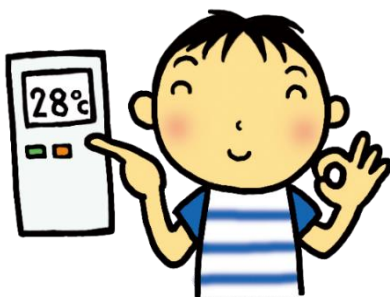
太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物には、ビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけではなく、すいかやきゅうりは、おやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。牛乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事が多い夏は、ついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は、夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

牛乳について知ろう

牛乳に含まれる栄養素と割合

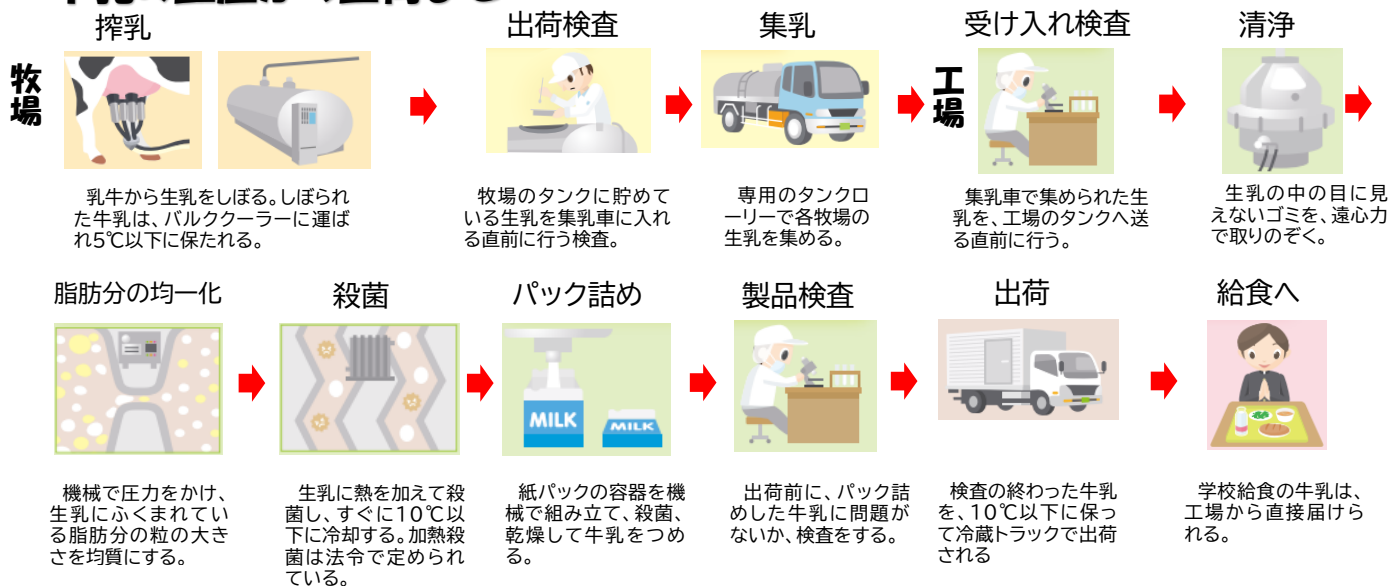


給食に欠かさず牛乳が出るのは、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているからです。

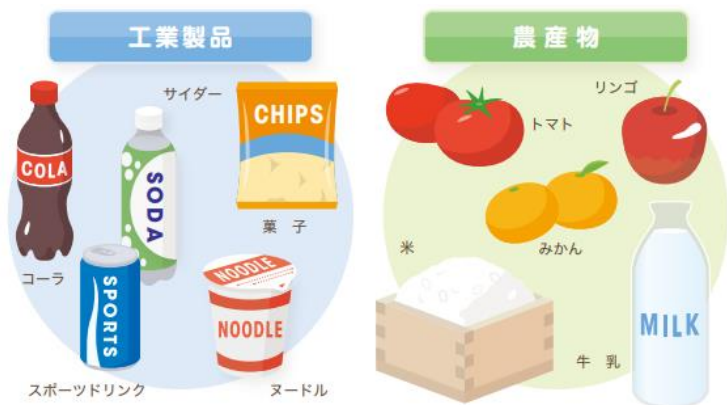
カルシウムは骨や歯の主成分で、じょうぶな骨や歯をつくるのに欠かせません。給食に出る牛乳 200mL にはカルシウムが約 220mg 含まれています。カルシウムはどんな食品にどれくらい含まれているのでしょうか？ 他の食品で同じ量(220mg)のカルシウムをとるとすると下のようになります。他の食品で牛乳と同じ量のカルシウムをとろうと思うと、たくさん食べないといけないですね。



牛乳の生産から出荷まで



工業製品と農産物のちがい



工業製品とは、原材料を加工して作られたものです。例えば、工場等で生産されるジュースなどは、味などが均一になるように大量生産されています。しかし、農産物はお米やトマト、りんごのように、その時々気候や季節、品種などによって味が異なります。牛乳も農産物と同じように、乳牛の品種やえさの種類、季節や乳牛の年齢などにより、味やコク、風味にも影響を与えます。また、飲む時の気温や牛乳の品温、体調などでも感じる味に違いが出てことがあります。

牛乳は、成長期であるみなさんに必要なカルシウムが豊富に取れる食品です。またカルシウムをしっかりととることで骨を丈夫にします。骨量は成長とともに増加し、20歳ごろが最大量になります。そのため10代のうちにカルシウムをしっかりとることは、将来の骨の健康づくりに長く役立ちます。