

7月給食だよ

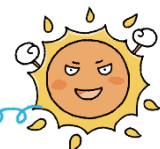
令和7年6月30日発行
長岡第三中学校



期末テストも終わり！学期終了まで3週間ほどとなりました。1学期の給食は7月17日（木）で終了します。

部活動では夏の大会に向けて練習も本格的になってきます。スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。朝食をとることは熱中症対策にもなります。少し早起きして朝ごはんの時間をとり、水分と塩分をしっかりと補給してくださいね。

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を



人間の体の約60～70%は水分でできています。体の中の水分は様々な働きをしていますが、その働きの一つに「体温調節」があります。

体温が上昇すると私たちは汗をかきます。汗を出すことによって体温を下げるができるのです。このとき適切に水分を補給しないと体の中は水分不足に陥ります。とくに夏場や大量に汗をかくような状況では、十分に意識をして水分補給をしないと、めまいや頭痛、吐き気などが起きてしまい、「熱中症」になるなど生命にかかわることもあります。



「のどが渇いた」と感じる時にはすでに体の中の水分の約2%が失われていると言われており、すでに脱水の状態です。そのためスポーツを行うときにはのどが渇く前にも、水分補給を忘れずに行いましょう。また、食事からも塩分やミネラル分を摂っています。食事を摂ることが熱中症予防にもつながります。

熱中症になりやすい人となりにくい人の違いとは？

同じ練習をしているのに、熱中症になる人とならない人がいるのはなぜだろう？

小学校の体育の授業は、その謎を解く手がかりとなる。例えば、体育の授業が4時間目のお昼に近い場合には、朝食の状況が、熱中症のリスク要因として関わってくる。座っているだけでも汗が出てくるような気候ではない場合には、朝食をしっかり食べていれば、通常は4時間目（授業内容の説明などを含めて45分間の授業として）であっても熱中症のリスクは低いと考える。

なぜなら、食べたものが消化されずに、胃や小腸の中に残っているからだ。朝食でとった食塩が残っていれば、水を飲むだけでも汗で失った水分と塩分を補えて、糖質が残っていればエネルギー源となる。朝食を欠食していたり、バランスが偏っていたり、量が少なかったり、早朝に食べていて胃の中に残っていなかったりすると、水を飲むだけでは対処できず熱中症を引き起こすリスクが高くなる。このように、食事の量・内容・タイミングが熱中症のリスクにも関係する。3食欠食することなくしっかり食べることが、熱中症の予防にもつながることを覚えておいてほしい。

熱中症の予防は水分補給だけではないのだ。

～ 理論と実践スポーツ栄養学 神奈川県立保健福祉大学教授 鈴木志保子著 P182 より引用 ～

夏バテ予防のための食事

甘みの強い飲み物を過剰に摂りすぎているかチェックしましょう。炭酸飲料やジュース類を多く飲むと血糖値が上昇し、それだけで満腹感を感じるようになります。そうすると、食事の量が減ります。



暑いときには、食欲を増進させる食材を上手に使うと食べやすくなります。食欲増進に効果を発揮するものには、辛いもの、酸味のもの、風味をよくするものなどがあります。

特に夏場に不足しがちな栄養素は、エネルギー代謝に関係しているビタミンB1で、疲労回復にも役立つ栄養素です。

ビタミンB1は、豚肉、玄米、豆類などに含まれています。ぬか漬けはぬか床に含まれるビタミンB1が野菜に浸透することで含有量が多くなります。土用の丑の日に食べるうなぎもビタミンB1が豊富です。

ビタミンB1を多く含む食品例



タコライス

暑いときに食欲を刺激するスパイスはもちろん、レモン果汁の酸味成分にも食欲を増す効果があります

(材料約4人分)

ごはん 4膳分
ひよこ豆(水煮) 50g
合い挽きミンチ 160g
玉ねぎ 1玉
にんじん 1/2本
にんにく 1かけ
サラダ油 小さじ1程度
◇カレー粉 3g
◇クミン 1g
◇塩 2.5g
◇ウスターソース 小さじ2
◇ケチャップ 大さじ2
◇レモン果汁 小さじ1
◇タバスコ 少々
キャベツ 葉2～3枚
サラダ油 小さじ1/2
塩こしょう 少々

(作り方)

1. 玉ねぎとにんにくはみじん切り、にんじんは粗めのみじん切り、キャベツはせん切りにしておく。
2. 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒め、合い挽きミンチ、玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
3. 全体に火がとおったら、◇の調味料を加え、ひよこ豆を加えて煮つめ、水分をなるべくとばす。
4. 別の鍋に油を熱し、キャベツを炒めて塩こしょうで味付けする。
5. 皿に白ご飯を盛り、その上にキャベツ、タコライスの具をのせて盛り付けて仕上げる。

調理のワンポイント！

給食では、生トマトが使用できないため、肉みそとキャベツのみですが、トマトを角切りにして肉みその上にのせたり、トルティーヤチップスを砕いてのせたりすると、よりおいしく仕上がります。お好みでブラックペッパーをかけるのもオススメです。

