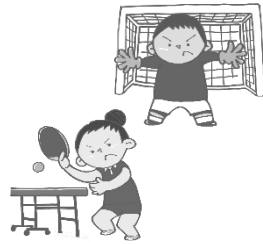


# 7月 給食たより

令和5年7月  
大山崎町立大山崎中学校

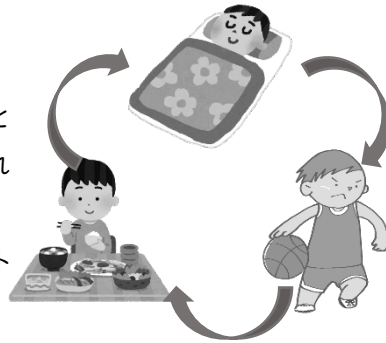
成長期の中学生は、毎日の活動や成長に必要な栄養が必要です。運動をしている人は、さらにトレーニングによる消費分を摂取しなければいけません。これから乙訓大会に向けて、自分の体に必要な栄養素と、自分のスポーツの内容に見合った食品の選び方を確かめましょう。



## たんぱく質で筋力強化

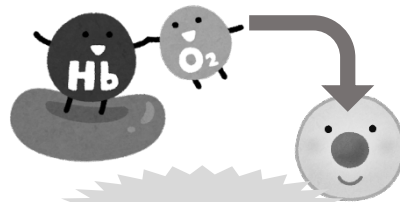
筋力はあるとあらゆるスポーツの土台となります。筋肉を強くするためには、材料となるたんぱく質の摂取が必要です。1回の食事で吸収できるたんぱく質の量は限られているので、毎回の食事から取り入れることが大切です。

また、たんぱく質を効率よく筋肉に変えるためには、十分な睡眠も大切です。休息・トレーニング・食事のバランスを保つことで、筋肉が鍛えられていきます。



## 鉄でスタミナアップ

鉄を材料とする赤血球は、酸素を全身に送り届ける役割があります。そして、この酸素を使って細胞内でエネルギーが作られます。鉄をしっかり摂取することで、全身に酸素が行きわたり、エネルギーが作り出され、体を動かすことができるのです。



エネルギー産生



## カルシウムで強い骨格作り

骨づくりに欠かせないカルシウム。成長期にしっかりと摂取し、骨量を増やしておくことが大切です。また、カルシウムは筋肉の収縮や神経の伝達にも必要です。

成長期のみなさんは、1日700mg~1000mgが目標量とされています。

### カルシウム含有量の目安

	牛乳コップ1杯	220mg
	豆腐 1/2 丁	180mg
	ししゃも3匹	149mg

## 夏バテしていませんか？

夏バテとは、高温多湿の環境に体が対応できずに起こる体調不良のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意識の低下、頭痛、食欲不振、体重減少などです。給食の残量も少しずつ増えていて、みなさんの体調が気になります。

残量の平均	主食	牛乳	おかず
4月	1.7Kg	1.6Kg	1.4Kg
5月	1.2Kg	0.9Kg	1.1Kg
6月	2.2Kg	0.8Kg	1.6Kg

ご飯がたくさん残っています！

## 夏バテの予防のために・・・



① 気温の変化に対応しましょう！

エアコンの設定温度を調整し、室内と室外の温度差が大きくなりすぎることがないようにしましょう。不快感は、温度だけでなく湿度が原因となることもあるので、除湿器などを活用し、湿度も管理するようにしましょう。

② しっかり汗をかきましょう！

体は、汗をかくことで体温を調整しています。汗をかくことを習慣化すると発汗機能が上がり、体温調整がしっかりできる体になります。湯船にゆっくり浸かって体を温めることも効果的です。

③ あと一口、ごはんを食べましょう！

食欲不振によってたんぱく質やビタミンなどの栄養素が不足すると、だるさや疲労感をより強く感じてしまいます。暑くて食欲がわかない時こそ、あと一口ごはんを食べるようにしましょう。

### ★産地情報★

【米】京都 【麦】福井 【牛乳】京都 【卵】京都

【肉類】(牛肉)北海道 他 (豚肉)愛知 他 (鶏肉)京都

【魚介類】(アジ)長崎 (サバ)京都 (きびなご)長崎 (しらす干し)兵庫

【野菜類】(じゃが芋)長崎 他 (人参)長崎 他 (玉ねぎ)兵庫 他 (生姜)京都

(キャベツ)滋賀 他 (なす)京都 他 (きゅうり)滋賀 他 (ねぎ)京都 他

(ズッキーニ)京都 他 (冬瓜)岡山 他 (セロリ)長野 他

