

# 給食だより 7月

平成29年6月29日  
春日部市立豊春中学校

夏本番の季節になってきました。

この時期は、暑さで体力が消耗しやすくなります。暑い夏を乗り切るために早寝早起きをして栄養バランスのよい食事をとり、生活リズムを崩さないようにしていきましょう。

## <暑い夏だからこそ、積極的に取り入れましょう>

夏は暑くて食欲が落ち「そうめん」や「冷やし中華」などの冷たい麺類や、「アイス」や「かき氷」など手軽に食べられる冷たい食事に偏ってしまいがちです。胃腸を冷やし、ますます体調を崩しやすくなります。肉や魚、豆、卵、野菜、乳製品を積極的に食べるようにしましょう。

### 夏の食事ポイント!!

#### ビタミンB

豚肉・うなぎ・ニラ・枝豆などは1日に1回は食べましょう!! エネルギーを効率よく体に取り込むために必要なビタミンBを多く含んでいます。



#### 野菜と果物

きゅうりやトマト、オクラ、レタス、ゴーヤ、スイカなど夏野菜を食べましょう!! 免疫力を高めます。体内の熱を下げる効果もあります。

#### 有機酸

梅干しや酢の物など、酸味のある食品を食べましょう!! 胃腸の働きや胃液の分泌を高めて食欲を増進させます。



#### 香辛料と香味野菜

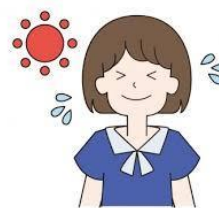
しょうが、シソ、みょうが、ねぎなど、こまめに料理に使用しましょう。食欲を増進させます。



## 1日にかく汗の量を知っていますか?

快適な日にかく汗の量は・・・1日約350ml

- 夏場、室温29℃の部屋に1時間いると、約125ml
- 夏場、外を1時間歩くと、約500ml
- 炎天下で1時間の運動をすると、約2Lの汗をかきます。



人間の体は湿度が75%を超えると、汗は蒸発せずに、皮膚の表面で水滴になって流れ落ちるだけで、体の体温を下げる役目はしてくれません!!



### こまめな水分補給が大切です

- ★運動をしていない時に喉が乾いたら、水やミネラルを多く含んだ麦茶を飲みましょう!!
- ★普段の食事のデザートやおやつには、水分と電解質を多く含んでいるスイカが最適です!!
- ★運動をしてかなり汗をかく時は、スポーツドリンクが最適です!!

運動前 250ml～500ml  
運動中 100ml～200ml の水分を15～20分ごとにこまめにとりましょう。夢中になっていると渴きに気がつかなかったり、飲むのを忘れてしまうことがあるので注意が必要です。また、長時間の場合は電解質・糖質を補給しましょう。  
運動後 すみやかに欲する量を補給しましょう。



## お知らせ

1学期の給食は、7月18日(火)が最終日です。  
2学期の給食は、9月4日(月)から開始します。