給食だより７月

観測史上最速で梅雨が明け、３０度超えの毎日が続いています。こまめな水分補給や休憩をとり、体調により気を付けながら過ごしましょう。

○「夏バテ」のメカニズム

「夏バテ」とは、夏の暑さに対応しようとして、身体の調子を整えようとする機能に異常がおきている状態です。外は暑く室内は涼しい温度差によって体温を調節する機能がうまく働かずに「夏バテ」状態になってしまいます。汗をかくことは体温を一定にするために必要ですが、汗と一緒に塩分などのミネラルも出てしまうのでたくさん汗をかいた時はスポーツドリンクなども活用して補給しましょう。

また、暑くなると「食欲がなくなった」と感じる人も多いと思いますが、暑くなると消化の助けをしてくれる働きが低下します。それに加えて、冷たい飲み物や食べ物を多くとってしまうことで胃腸が冷えて消化がうまくいかなくなり、さらに食欲がなくなってあっさりしたものを好むようになります。

○「夏バテ」を予防する３つの栄養素！

「夏バテ」状態になると、食欲がなくなったり食べやすい冷たい麺類などを好むようになり、食生活がかたよりがちになります。規則正しい生活とバランスの良い食事が基本ですが、夏バテを予防してくれる３つの栄養素を紹介します。

栄養素	働き	多く含む食材
ビタミンＢ１	食事で摂った糖質をエネルギーに変えてくれる。不足すると疲労物質がたまって、疲労や筋肉痛の原因にもなる。	豚肉・うなぎ・レバー・玄米 そば・ピーナッツ・豆腐 緑黄色野菜など
アリシン	ビタミンＢ１の吸収をよくして、効果を長持ちさせてくれる。	にんにく・たまねぎ・にら ねぎなど
クエン酸	疲労物質を身体の外に出す働きを持つ。発汗で失われやすいミネラルの吸収を助けてくれる。	梅干し・お酢・レモン グレープフルーツ・ゆずなど

○お知らせ

１年生の「バランスの良い献立を立てよう」という食育の授業で、班活動で献立を考えてもらいました。彩りや食材の旬、地産地消などを気にしながら献立を立てることで、より深く普段の食生活や給食について考えが深まったのではないかと思います。また、考えた献立は各クラス１献立ずつ実際の給食に出します！２学期を予定しているので、楽しみにしていてくださいね。