

2021年 7月分 給食だより



日差しが強く、本格的に暑くなってきましたね。みなさんは学校で元気に過ごせているでしょうか？
給食はのこり 11日です。暑い日が続くとうちでも食欲が落ちやすくなりますが、冷たい物ばかり食べたり、食べる量が減ってしまったりすると、体はどんどんだるくなっていきます。家での食事や給食で栄養をしっかりと摂り、暑さに負けない体を作って元気に過ごしてくださいね。

夏バテ予防の4原則 ～夏を元気に過ごすための食生活のポイント～

<p>朝ごはんは、かならず！ 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</p>	<p>夏野菜は、しっかり！ ビタミン類をたっぷり含み、みずみずしい夏野菜は水分補給にもぴったりです。 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p>
<p>水分補給は、こまめに！ ジュースではなく、水やお茶をこまめに飲みましょう。 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで電解質もいっしょに摂りましょう。</p>	<p>冷たい物は、ほどほどに！ アイスやジュースなど甘くて冷たいものを摂りすぎると食欲が落ち、夏バテの原因になります。 あたたかい料理も食べるようにして胃腸をいたわるようにしましょう。</p>

体の半分以上は〇〇できている？！

私たちの体の半分以上(約60%)以上を構成するもの、それは「水分」です。
体重が50kgの人は、だいたい30kg以上が水分ということになります。
体の中にある水分は、栄養素や酸素など体に必要なものを細胞に届け、不要になった老廃物を汗や尿と一緒に体の外に出す働きをします。運動をして体が熱くなると、汗を出して体の熱を外に逃がす体温調整の働きもします。



スポーツ飲料は、汗で体の外に出されるミネラルなどをバランスよく配合し、体に吸収しやすくなっていますが、砂糖も多く入っています。汗をあまりかいていない普段の生活で、スポーツ飲料をずっと飲むと砂糖の摂りすぎにつながるので注意しましょう。



スポーツをがんばる みなさんへ ～良いパフォーマンスのための水分補給～

体の中の2%の水を失ってしまうと、運動パフォーマンスが落ちてしまいます。
気温が高い、湿度が高い、日差しが強い、風が弱いといった環境は熱中症になりやすくなります。
また、気温と湿度が高いと汗が蒸発しにくく体温が上がりやすいので、冷たい飲み物で体の中から冷やして、氷などを当てて体を冷やすことも効果的です。



	運動前	運動中	運動後
飲み物	コップ1杯の水(お茶)	水かスポーツ飲料。 汗をかくときはスポーツ飲料を選びましょう。	水かスポーツ飲料。 汗で失った量の水分を補給しましょう。
いつ	運動の前	20～30分おきに	運動の後
効果	運動中に体温が上がりすぎないようにする。	汗で失った水分や電解質を速やかに補い、体温の上がりすぎを防ぐ。	汗で失われた水分や電解質を補給し、体調を整える。

給食センターからこんにちは！

夏休みの間、給食センターは給食を作っているときでない修理や掃除、点検などをしています。また、2学期からも安全に給食が作れるように、栄養士や調理員さんは勉強会をしたり、打ち合わせをしたりしています。給食は作っていませんが、やることはたくさんあります。2学期の給食も楽しみにしておいてくださいね。



聞いたことがあるかな？！

どようのうし

うしはうしでも牛ではありません。
2021年の土用の丑の日は7月28日です。「う」の付く食べ物を食べると体に良いとされていたので、夏に旬を迎えるウリ科の野菜や、梅干し、うどんなども同じように食べられていました。土用の丑の日にうなぎは欠かせません。江戸時代、うなぎ屋さんにうなぎが売れない相談を受けた平賀源内が、「本日土用の丑の日」と書いた宣伝を店先に貼り、この日にうなぎを食べると長生きできる、としたことが始まりだと言われています。
どの食材も暑い夏にぴったりの食材です。ぜひ土用の丑の日に「う」の付く食べ物を食べて暑い夏も健康に過ごしてください。

おぼん

お盆は8月13日に先祖の霊を迎え、お供え物をしてまつり、16日に先祖の霊を送り出すと言う、日本の古くからの行事です。
お盆のお供えにはいろいろな供え物がありますが、なすやきゅうりで牛や馬を作り、先祖の霊がやってくるための乗り物を飾り、もち米で作った和菓子やそうめん、季節の野菜と果物を供えます。お盆の間は肉を食べず、精進料理を食べることが多いです。
昔から伝わる行事をこれからも伝えていきたいですね。