

食育だより

7月

給食室
令和5年7月

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



夏バテ予防には「ビタミンB1」

夏バテ特有の疲労感やだるさは、「ビタミン B1」が不足することで起こります。

ビタミンB群は水に溶けるため、汗や尿と一緒に排出されてしまいます。このため、汗をたくさんかく季節に特に不足しやすくなります。



Q.

野菜ジュースは野菜の代わりになる?



A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。



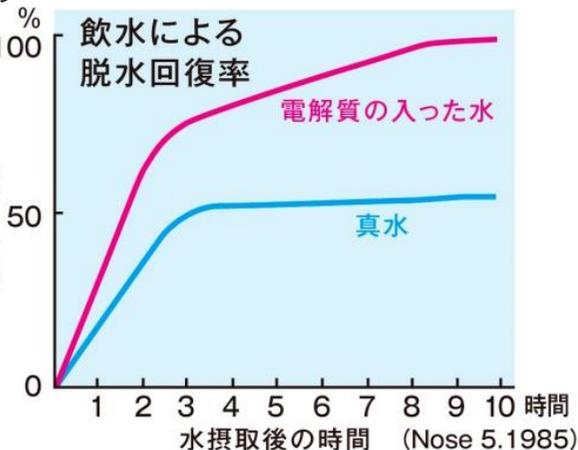
水分補給は何を飲む?

水分補給で

熱中症予防



普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



脱水症状にはスポーツドリンク!

真水を飲むと血液の浸透圧が下がり、あるレベルまでいくと体が受けつけなくなると考えられます。冷や汗がでて、喉が渇かなくなったら脱水症の危険信号です。

旬の食材 スイカについて

スイカは、ウリ科スイカ属の植物。苗を植えてから約1年できるスイカは野菜とみなされています。一般的には果物です。

スイカにはカリウムやシトルリン、β-カロテンなどが多く含まれています。カリウムには余分な塩分を排出する作用があります。シトルリンには血管を拡張し血流を促進する作用が期待でき、β-カロテンには皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあります。



☆ 7月7日は七夕 ☆

七夕は「五節句」のひとつで、中国の伝説と日本の収穫祭などの風習が混ざり、現代のような七夕となりました。

七夕にはそうめんを食べる習慣があります。そうめんは、流れる様子が「天の川」を連想させることや、織姫の紡ぐ糸に例えられたことから、七夕にちなんだ食べ物と言われるようになりました。

