

# きゅうしょくだより



令和5年7月  
さいたま市立仲町小学校  
給食室

ホームページアドレス <http://nakacho-e.saitama-city.ed.jp/>

蒸し暑い日が多くなってきました。これから、ますます暑さが厳しくなりますが、水分の補給や食事に気を配り、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

## 暑さに負けない 夏休みのすこし方

<p><b>朝食をとろう</b></p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b></p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--



**熱中症予防のための水分補給**

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。ふだんの時は、水や麦茶などの飲み物でじゅうぶんです。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクなどを飲んで、熱中症を予防しましょう。お茶やコーヒーなどのカフェインが入っている飲み物は、利尿作用があるため、水分が体の外へ出やすくなります。大量に汗をかくときは、避けましょう。

**休みの日も牛乳を飲もう!**

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

**◆夏バテにならないためにとりたい食品◆**

オクラや長いも、モロヘイヤなどのネバネバ成分をとると、消化吸収を助ける働きがあり、夏バテに効果的です。

梅干しや酢、かんきつ類などでクエン酸や酢酸をとりましょう。クエン酸や酢酸は、疲労回復などに欠かせない成分です。また、食欲を増進させます。

鉄やカルシウムなどの無機質を多く含む食品を、きちんととりましょう。汗と共に、ミネラルも放出されています。

豚肉など、ビタミンB1が豊富な食品をとります。ビタミンB1は、糖質からエネルギーが作られる時に必要な栄養素です。

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜には、筋肉の働きを正常に保つカリウムが含まれます。

**夏休みに自分で食事を作ってみましょう。**

夏休みに家族の食事を作ってみませんか?献立を決めて、買い物や調理、片付けまでやってみましょう。献立を決める時は、旬のものや地場産物の食材を入れたり、家族の好みを聞いたりしてみましょう。みんなで食べて、味や作ってみた感想なども話し合えるといいですね。

**見直そう! 間食のとり方**

**食べる内容を考えよう**

**食べる量を考えよう**

**時間を決めて食べよう**

食べる内容は、食事でも不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。