

いただきます



令和6年度 第4号 (7月)
熊本市学校給食植木共同調理場
文責 栄養教諭 馬庭
学校栄養職員 原田

7月 給食月目標

好き嫌いせず食べよう



この時期は暑さがだんだんと厳しくなり、体のだるさを感じる人もいるのではないのでしょうか？ 食欲が低下し、体調を崩してしまうことがあります。そうならないためにも、好き嫌いせずなんでも食べることが大切です。今月は、暑さに負けないための食事の工夫や水分の取り方について紹介します。

暑さに負けないための夏の食事の工夫とは・・・？



★ビタミンB1をとろう！

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると、糖質が上手く代謝されず疲労感やだるさを感じ、夏バテに……。

夏バテ防止に、ビタミンB1をうまく取り入れ、また、その吸収をアップしてくれるお助け栄養素の「アリシン」を加え、元気に夏を過ごしましょう。

【ビタミンB1を豊富に含む食品】



【アリシンを豊富に含む食品】



★ちょっとした工夫で栄養価アップ！

いつもの食事にビタミンB1を含む食品やアリシンを含む食品を加えることで、夏バテ防止につながります。夏によく食べるそうめんなどもそのまま食べるのではなく、納豆やねぎを加えるだけで栄養価アップにつながりますよ。



水分補給は タイミングが重要!!

のどが渴く前に飲む!

普段の水分のとり方

タイミング

- 起床時
- 入浴前後
- 暑いところに出る前



量

- 1日1.2ℓ目安
- 1回あたり
- コップ1杯程度 (150~200ml)

内容

- 水または麦茶
- 常温か5~15℃の冷たすぎないもの

運動時の水分のとり方

できるだけこまめに

少なくとも30分に1回は程度は補給が必要です。

スポーツ飲料を上手に活用

100mlあたり40~80mgのナトリウムを含むもの

冷やした水分は体温を下げる

冷たい水分は、体温を下げてくれます。

*過度な発汗のある時、熱中症を起こしてしまった時は、糖分が多いスポーツ飲料より、経口補水液(OS-1などがおすすめです。

● 熱中症の原因は水分不足だけじゃない!



熱中症は、環境・体の状態・行動の3つの要因が重なり、上昇した体温を下げることができなくなった時に起こります。「真夏の屋外での部活」など、環境は変えることはできませんが、「自分の体の状態」や「行動」は変えることができます。

× 朝ごはん抜き



朝ごはんの欠食は、空っぽのタンクのまま出発する車と同じ。栄養・水分、ミネラルの補給をして出発しましょう。

× 睡眠不足



寝不足は熱中症の原因の一つです。きちんと、質の良い睡眠をとることが大切です。

○ 日よけ対策



帽子や日傘で直接太陽を浴びることを避けるのは、熱中症対策として有効です。

7月20日からは、いよいよ夏休みが始まります。夏休みの間も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。給食献立コンクールの募集もありますので、興味のある人はぜひ取り組んでみてくださいね!

