

7月給食だより



令和4年度
松陵中学校

梅雨に入り、蒸し暑い日が多くなってきました。この時期は、暑さに体が慣れず体調を崩しやすい時でもあります。規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごせるように気をつけましょう。

7月の目標

運動と食事について考えよう



スポーツをする人も食事の基本は...

栄養バランスのよい食事



スポーツをしていても特別な食事は必要ありません。しかし、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養が必要になります。

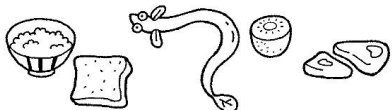
そのため、スポーツをしている人は、栄養バランスがよく、エネルギー量をしっかり確保するため、量を多くとる食事が基本になります。

そして、つけたい力に合わせて食品をプラスします。



持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため脱水症や脱水症状になりやすいといわれています。熱中症予防には適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水やお茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後も水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250~300mlの水分を摂取し、運動中は200~250mlを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。

今がおいしい夏野菜をしっかりと食べよう！

夏野菜といえば、トマト・かぼちゃ・なす・きゅうり・とうもろこし・枝豆・ピーマン・ゴーヤ・オクラなど・・・、たくさんの種類があります。

これらの野菜には、暑い夏に必要な水分や、ビタミン・ミネラルがたっぷり含まれているため、ほてった体を冷やす、スタミナをつけるといった働きをしてくれます。

しっかりと食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



~夏野菜を使ったレシピ紹介~ きゅうりとわかめの酢の物

<材料 4人分>

きゅうり	40g
もやし	160g
乾燥カットわかめ	3.6g
酢	大さじ1
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々

<作り方>

- ① きゅうりは輪切りにスライスし、もやしは洗っておく。わかめは、水でもどしておく。
- ② ①の材料をゆで、冷水にとりしっかりと冷えたら、水気をきる。(給食では野菜も全てゆでますが、ご家庭ではきゅうりは生でもおいしくいただけます。)
- ③ ②を調味料と合わせる。

敦賀市では、「おひさんきゅうり」というブランドのきゅうりがたくさん作られています。ぜひ、敦賀産のおいしいきゅうりを使って酢の物を作ってみましょう。

