



給食だより7月号

瑞穂野中学校
令和5年7月

梅雨明けはまだなのですが、晴れた日は気温も湿度も大変高く、熱中症警戒レベルも上がっています。この時期は熱中症や夏バてが心配です。水分補給に気を付けることはもちろん、食生活も暑さのために乱れがちになりますから、特に運動部の生徒は「食べることもトレーニングのうち！」と心得て、しっかり食べるようにしてください。豚肉、大豆・大豆製品などに多く含まれるビタミン B1 をしっかりとって、夏バてしないで、自分の力を出し切ってください。

水分補給は何を飲む？

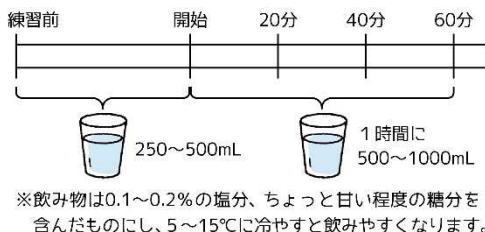
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



運動するときの水分補給・栄養補給

練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



「ビタミンB1」の多い食品



「ビタミンB1」の働きをたすけてくれる食品



夏バテ防止に「ビタミンB1」はなぜ？

夏バてしないように「ビタミンB1」をとりたいと、書きましたが、なぜ「ビタミンB1」が夏バテ防止になるのでしょうか？それは、炭水化物（ごはん・パン・麺など）をエネルギーに変えるために必要なのが、「ビタミンB1」だからなのです。食欲がない中、頑張っても、エネルギーとして使われなかったら体は動かなくなってしまいます。つまり、バテてしまうのです。

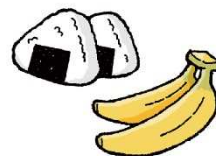


体に吸収された糖はエネルギー源として、肝臓や筋肉にグリコーゲンという形で蓄えられます。グリコーゲンは運動などによって消費され、使いきると疲労で運動が続けられなくなってしまいます。使った分はごはんなどの炭水化物をしっかりとって、蓄える必要があります。

グリコーゲンは、炭水化物が分解されたものです。つまり、ごはん・パン・麺などの主食ですね。車で言うと「ガソリン」ですから、しっかりとって、疲労回復！パワー全開!!

激しい運動の後はすばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



国際交流給食(フィリピンの郷土料理「アドボ」)



いつも笑顔のフィリピン出身ALT サロノイ先生です。
「いろいろが地味になってしまったのですが…」と言うと、「甘すぎず、うずらの卵が入って美味しかったよ」とコメントいただきました。



アドボを給食にしました。パプリカやピーマンなどを組み合わせたらもっと良かったなと反省しました。日本人も好む味だと思いました。

国際交流給食として、フィリピンの郷土料理である「アドボ」を給食にしてみました。

「アドボ」とは、マリネを意味する単語。スペイン語で「マリネする」「漬け込む」などの意味である「アドバル」が語源。

調味料は、醤油・さとう・酢と言った日本食で普段から使うものの味付けで、そこに黒コショウ・ローリエを入れることでフィリピン料理らしくなるようです。

七夕献立



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



七夕メニュー

セルフ五目ちらし寿司(酢飯・五目・たまご)

牛乳 七夕汁

七夕デザート(ソーダゼリー)

もうすぐ夏休み♪

あと数日で夏休みですね。うれしい夏休みですが、生活リズムや食生活は乱れがちかと思われます。暑さで食欲もなくなり、気付けばそうめんだけを食べている…なんてことになりがちです。暑い時こそ栄養バランスよく食べることが大切です。卵や肉・魚、野菜などでタンパク質やビタミンなどを補いましょう。乳製品も忘れずに！

みんながそろえば
栄養満点！



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食料は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるものになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品



小学校の献立表では「3つの食品グループ」で色分けされていたと思います。中学校になったら「6つの食品群」に分かれています。

1・2群が小学校での「赤グループ」3・4群が「緑グループ」5・6群が「黄色グループ」ですね。夏休みに食事をしながら、「赤・緑・黄」を考えながらバランス良く食べてください。