

梅雨の季節を迎えました。これから夏にかけ、じめじめして湿気が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調をくずしやすくなりますので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。また、梅雨から残暑明けまでは食中毒が発生しやすくなります。身の回りの衛生にはとくに気をつけましょう。



ドキッ? 衛生管理の“あるある”ピンチ!

あるあるピンチ1

「いただきます」の前は、水だけの手洗いですませている。

水だけだと食中毒菌がかえって増えてしまうことがあります。必ず石けんを使ってよく洗い。清潔なハンカチでよくふきとりましょう。



あるあるピンチ2

試合に夢中で、弁当や飲み物を炎天下に放置したままのことがある。

食品は高温になる場所や直射日光を避け、涼しい場所に保管します。また、一度口をつけたペットボトル飲料は早く飲み切りましょう。



さあ、体育祭です。運動するために必要な栄養をきちんととろう!



☆ 1日3食バランスの良い食事を!

成長期である中学生にとっては、**日々の成長に必要な栄養** + **毎日の運動分のエネルギー** + **勉強で頭を使うエネルギー** + **使った体を補充する栄養**が必要です。体が出来上がっているプロのアスリートよりも食事に気を配ることが大切なのです。主食・主菜・副菜・汁物の他に果物や乳製品がそろっていると栄養のバランスが整いやすくなります。

☆ 「睡眠」「休養」も大切です!

脳下垂体から分泌される成長ホルモンは、日中はほとんど分泌されず、睡眠中に分泌されます。成長ホルモンは骨を伸ばし、筋肉を成長させ、脂肪分解を促す作用があります。成長期の中学生にとって、多くの運動量に見合った食事と休養をとることは特に大切です。もし、ハードな運動を続けているのに食事や休養をおろそかにすると、集中力が欠けてケガをしたり、体調を崩しやすくなったりします。

☆ 水分を十分に!

たくさん汗をかきすぎると、体内の水分バランスが維持できず、脱水症状を引き起こす可能性があります。そうならないために、水分補給はこまめにしましょう。

水分補給に適した飲み物は?

夏は、たくさん水分を補給する必要があるため、日常的には水や麦茶などがおすすめです。運動後は、汗と一緒に体の中の塩分も失われるため、水だけよりスポーツ飲料の方が適しています。甘いジュースは、エネルギー量が高く、糖分を多くとることになるので、飲み過ぎないように注意しましょう。



簡単につくれるスポーツドリンク

水1リットルに塩 2~3gとさとう 40gを溶かします。レモン汁を好みの量加えれば、簡単スポーツドリンクの出来上がりです!

★お知らせ★

7月より、食育だよりについては、紙媒体での配布を無くし、学校ホームページや「今日の給食」のクラスルーム（6月から開始予定）への掲載のみとさせていただきます。