

令和2年 7月

食育だより

宇都宮市立宮の原中学校

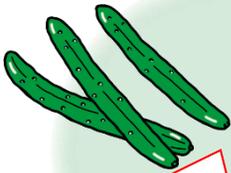


いよいよ夏本番です。急に暑さが増すこの時期は体が暑さに慣れてないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも十分な睡眠をとること、朝ご飯をしっかり食べることは大切です。夏が旬のピカピカの野菜や果物たちは暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに！元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

夏の健康づくりに夏野菜！

暑い夏はそうめん、冷奴、かき氷など口当たりの良いものを食べたくくなります。冷たいものばかり食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気を付け、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り越えるためのパワーを付けましょう。ここでは夏を元気に乗り切るのにおすすめの夏野菜と給食での活用メニューを紹介します。夏野菜の特徴を知って夏休み中の食事に役立ててください。

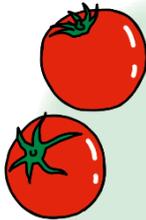
きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされています。

サラダなどでは1年中使います。棒棒鶏や冷やし中華にも使いますね。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

サマーシチューやミートソース、カレーにも使います。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

夏野菜カレーやみそ汁に使います。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した赤ピーマンはさらに栄養豊富になります。

チンジャオロースーは給食の夏メニューです。意外に人気なメニューです。

かぼちゃ



栄養価が高く、「野菜の優等生」と呼ばれます。ビタミンA、C、Eが豊富です。

夏野菜カレーやかぼちゃのシチュー、天ぷらに使います。夏野菜ですが、冬まで使える優れたものです。

枝豆



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1も多く、甘いものを取りすぎてしまいがちな夏にはとくに役立ちます。

給食では肉じゃがなど和風の煮物の彩りに使います。

夏バテ予防に酸味を利用しよう！

暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなるなど、「夏バテ」の症状が出やすくなります。そのようなときに活躍してくれる食べ物が酸味のあるものです。

食欲がないときにはレモン、梅干し、酢など、酸味のあるものを食事に利用すると食欲が増します。また、酸味は疲労回復にも役立つといわれています。酸味を上手に利用し、夏バテを予防しましょう。

酸味のある食べ物



レモン



梅干し



酢

ちょっと待って！その水筒、大丈夫？

だんだん気温が高くなり、汗をかく時期になってきました。学校や外へ出かけるとき、水筒を持っていく人もいるのではないのでしょうか。水筒は持ち運びに便利で、いつでも、どこでも、冷たいもしくは熱い飲み物を飲むことができます。でも、衛生に気を付けないと水筒の中の細菌が増え、腹痛や下痢など起こしてしまうことがあります。水筒の正しい使い方・洗い方を学んでこまめに水分を補給して元気に過ごしましょう。

洗い忘れの多い箇所



パッキン



飲み口

水筒の底



柄のついたスポンジを使おう

飲み口



細かいところは専用のブラシを使おう

キャップ



水筒の底

パッキン



分解して消毒液に浸そう

乾かす



しっかり乾燥させよう

水筒の中を確認しましょう

水筒の内部がステンレスやアルミなどの金属のものは使っていると傷ができ、そこから内部の銅が露出することがあります。すると酸性の飲み物と銅が反応することで腐食がすすみ、そのさびが飲み物と混ざり、中毒症状を発生することがあります。「フッ素コーティングだから」「スポーツドリンクOKだから」と安心せず、この機会に水筒の中を確認してみましょう。

水筒を衛生的に使うために

その日のうちに空にして洗おう！
水筒は毎日持ち帰り、洗うことを心掛けましょう。



水筒に残ったものは翌日に飲まないようにしましょう！
1日放置すると細菌が3倍に増えます。



正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう



糖分の多いジュースや炭酸飲料は水分の吸収が悪くなります。また、一度にたくさん飲むと消化器官に負担をかけ、食欲の減退にもつながります。少量をこまめに飲むように心掛けましょう。

※朝ごはんをしっかり食べることが熱中症対策に有効です。



「のどが渇いた」と感じる前にこまめに飲む。

水か麦茶がよい。汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効。



1回にコップ1杯ほどを何度かに分けて少しずつ飲む。

5~15℃が最適。冷やしすぎないようにする。



砂糖の取りすぎに注意！！

砂糖は体内でエネルギーとして燃やすときにビタミンB1を必要とします。糖分を取りすぎるとビタミンB1が欠乏し、筋肉の萎縮や食欲不振、集中力の低下、疲労感などを生じます。

