

7月給食だより

令和7年7月
岩沼西中学校

湿度の高い、暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわからないなど夏バテ気味の人はいませんか。夏バテを防ぐには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、ますます暑くなる夏を元気で過ごしましょう。

暑い夏 適度に水分補給をしよう!

水は生きていくうえで欠かせないものです。成人では1日2~3リットルの水分が必要とされます。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏や激しい運動を行うときには、こまめに水分補給をする必要があります。

水分の補給法

●3回の食事からしっかりとる!

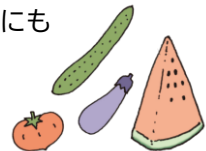
水分を補給するのは飲み物ばかりではありません。ご飯は半分以上が水分です。みそ汁やスープ、生野菜からも摂取できます。

1日3回の食事をしっかり食べることも、大切な水分補給です。



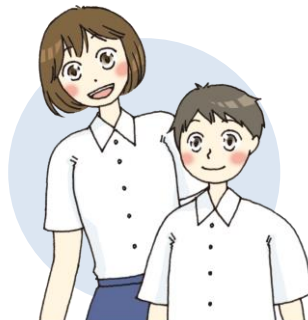
●野菜や果物からとる!

野菜や果物は90%近くが水分です。特に夏が旬の野菜や果物は水分が豊富で、汗で失われる無機質(ミネラル)やビタミンの補給にも役立ちます。飲むだけでなく、「食べる」水分補給も活用しましょう。



●適温は5~15℃

スポーツ中の水分補給に適切な温度は5~15℃。冷やしすぎは体によくないです。専用のボトルを活用してもいいですね。また、炎天下に飲み物を放置すると食中毒の原因になります。気をつけましょう。



●のどが乾く前に飲む!

「のどが乾いたな」と感じた時には、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。



●一度にたくさん飲まない!

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯を一口ずつゆっくり飲みましょう。



●ジュースや炭酸飲料はNG 普段は水か麦茶で!

糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲みすぎは肥満につながることも。普段は水やカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。急に汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。



豚肉と牛乳で夏を元気に乗り切ろう!



豚肉のパワー

豚肉には「ビタミンB1」という、疲れをとってくれる栄養がたっぷり! ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えてくれる働きがあり、夏のだるさを吹き飛ばしてくれます。不足すると「夏バテ」症状が現れます。



牛乳のパワー

牛乳には「たんぱく質」や「カルシウム」が豊富! 夏は汗と一緒に栄養も流れてしまいやすいですが、牛乳を飲めば骨も元気! 体もしっかり回復! 冷たい牛乳は、暑い夏でも飲みやすくおすすめです。

豚肉は、豚しゃぶサラダや生姜焼き、豚肉と野菜のみそ炒め、牛乳は、冷製スープやクリームパスタ、牛乳ゼリーも食べやすくおすすめです♪

