

給食だより

7月

令和5年 6月30日
塩竈市立第二中学校

夏らしい暑い日が続き、子どもたちの食欲も落ち気味のようです。睡眠不足や食欲不振といったことから夏バテが心配されますので、生活リズムをしっかり整え、栄養・休養を十分にとって元気に過ごしましょう。

7月の給食目標 『夏の栄養と食生活について考えてみましょう』

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう！



暑くなると、体調が悪いなと感じることはありませんか？
夏バテの原因の1つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミンB₁不足が挙げられます。ビタミンB₁は糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐにはビタミンB₁を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心掛けることが大切です。

ビタミンB₁を多く含む食べ物



給食室からのお知らせ

夏休み前の給食は、7月20日（木）が最終日となります。最後の給食当番になったみなさんは、洗濯をしアイロンをかけて、夏休み後に忘れずに持ってきてください。

なお、8月24日（木）はお弁当となります。



暑い時期の水分のとり方

- ・ 汗をかいた後
- ・ スポーツ活動時は、こまめに水分をとる（15～20分間隔）
- ・ お風呂の前
- ・ 朝起きたとき、夜寝る前

日常的には水や麦茶・ほうじ茶等がおすすめですが、長時間の運動の時は、塩分が含まれたスポーツドリンクがおすすめです。

