

7月食育だより

渋谷区立広尾中学校
2020年7月8日(水)第3号
校長 山本茂浩
栄養士 山本知佳

梅雨も終わりに近づき、本格的に暑い日々になってきました。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因にもなります。1日3回の食事をバランス良く食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしていきましょう。

7月の給食目標

「残さず食べよう。」

7月の食に関する指導目標

「暑さに負けない体をつくろう。」

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。
- 朝ご飯を抜くと、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時は、スポーツドリンク等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等、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、胃腸を労わりましょう。



夏の土用の丑の日!

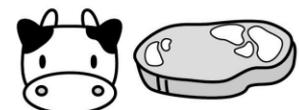
「土用」とは、季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18日間(又は19日間)のことを言います。夏の土用の丑の日にうなぎを食べるという風習は江戸時代に、うなぎ屋が「丑の日に『う』のつく食べものを食べると夏負け(夏バテ)しない」という言い伝えをもとに宣伝したのがきっかけで広まったとされています(諸説有り)。もともとはウナギに限らず、梅干しやウリ等も食べられていたようです。近年はうなぎが手に入りづらいため、代わりに『う』の付く食べ物を食事に取り入れてはいかがでしょうか?

今年の夏の土用の丑の日は
7月21日です

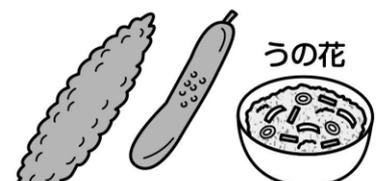


うどん

梅干し



うし(牛肉)



ウリ類

うの花

成長期に必要な食事を考えよう～水分の摂り方編～

気温が高く、たくさん汗をかくと喉が渇き、水分をとりたくなります。しかし、発汗量が多い時に水だけで水分補給を行うと、体の中のミネラルのバランスが崩れ、熱けいれんを引き起こすことがあります。発汗量は個人差もありますが、運動強度や量、気温で変わります。水分補給をするときは自分の発汗量や体調を考慮しながら内容を考えましょう。

水分補給のタイミング

喉が渇く前の水分補給が大切です。下の①～④も意識してみましょう。

- ① 試合の時だけでなく、練習や普段の生活でも水分は十分にとりましょう。毎食の食事で汁ものをとったり、野菜や果物から水分やミネラルをとることも熱中症予防につながります。
- ② 運動直前にまとめて飲むのではなく、こまめな水分補給をしましょう。
- ③ 15～30分ごとにコップ1杯程度の水を補給することが目安です。皮膚に水をかけてたまった熱を失わせるのも良いです。
- ④ 運動後はすぐに、失われた水分を補給しましょう。

スポーツドリンクの種類があることを知っていますか？

現在は様々なスポーツドリンクが販売されています。市販のスポーツドリンクには、様々な種類があり成分や配合により、飲んだ時の効果も異なります。下の表の中には、中学生の皆さんにも分かりやすいように、実際に売られている商品名を書いています。水分が必要なのか、エネルギーが必要なのか目的によって使い分けてみましょう。

種類	アイソトニック	ハイポトニック	ハイパートニック
効果	糖質が多く含まれているため、 運動前後のエネルギー補給 に用いる。	糖質が少なく、体内に水分が吸収されやすいため、 運動中の水分補給 に用いる。	糖質やミネラルの濃度が高く、体内に吸収されにくいいため、 運動後の水分、糖質、ミネラルの補給 に用いる。
市販品の例	アクエリアス ポカリスエット レモンウォーター 等	SUPER H ₂ O アミノバイタル アクエリアスレモン 等	inゼリー カロリーメイト ゼリー 等

給食レシピ紹介 ～オレンジゼリーのヨーグルトかけ～

甘酸っぱいオレンジのゼリーにヨーグルトをかけた、さっぱりとしたデザートです。給食ではその時の組み合わせによって、ヨーグルトの甘さを調節しています。夏の食欲がない時や、こってりしたものを食べたときの口直しにぴったりです。

(4人分)

- ・粉寒天：2.4g
- ・水：120g
- ・上白糖：23.5g
- ・100%オレンジジュース：160g

- ・みかん缶詰：60g
- ・ヨーグルト：200g
- ・グラニュー糖：8g

- ① 粉寒天を水に入れて火にかけて沸騰させ、よく煮溶かす。
- ② 上白糖と室温のオレンジジュースを加えて混ぜる。(量が多い時は湯煎で人肌に温めます)
- ③ ②をバットに流し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 固まったら1cm角に切り分けてみかんと和える。
- ⑤ ヨーグルトとグラニュー糖を合わせて滑らかになるまでよく混ぜる。
- ⑥ ④に⑤をかける。

☆「食育だより」は学校のホームページにも掲載しております。ぜひご覧ください！