

# スクールランチ 7月



毎日、蒸し暑い日が続いています。本格的な夏をむかえ、体調を崩しやすい時期です。一度体調を崩してしまうと元に戻すことは大変です。毎日を元気に過ごすために、次の5つのポイントと適度な「運動」・「休養」で規則正しい生活を送りましょう。

## 夏の食生活 ～夏を元気に過ごすための⑤つのポイント～

### ① 食中毒に気をつけよう！

気温・湿度が高くなると食中毒菌が増えやすくなります。調理前や食事前の手洗いは必ず行いましょう。中までよく火を通し、作った料理は早く食べきるか、すぐに食べない時は、冷蔵庫に保管しましょう。



### ② のどが渇く前に水分補給をしよう！

私たちの体は約70%が水分です。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障がでます。夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行いましょう。



熱中症予防に“手作りドリンク”！！

- 水・・・・・・・・・・1L
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ6
- レモン果汁・・・・・小さじ2



一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩してしまうよ。少しずつゆっくり飲もう。

**注** 市販の清涼飲料水はほとんどのものが砂糖を多く含んでおり、糖分の**意** 摂り過ぎにつながります。飲み過ぎには注意しましょう。



スポーツドリンクを飲むときは、薄めるといいよ！

### ③ 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんを食べると、体にスイッチが入り、脳や体が目覚め、集中力がアップします。また、体温が上がって内臓が活発に働くようになります。心と体の成長に朝ご飯は欠かせません。



#### ★★ 朝ごはんを美味しく食べるためのポイント★★

夕食を食べた後には、何も食べないようにしましょう。朝、起きた時お腹が空くようになります。



早寝、早起きをしましょう。体を動かしてから食べると胃腸に負担がかかりません。



『早寝・早起き・朝ごはん』で1日を元気にスタートさせよう！



## 4 魚や卵、肉、豆腐などのたんぱく質を食べよう！

のどごしのよい食事ばかり食べていては栄養のバランスが崩れてしまいます。香味野菜や香辛料を上手に取り入れ、しっかり食べましょう。



アジの  
南蛮漬け



オムレツ



レバーの  
ケチャップ和え



酢豚



冷や  
やっこ

## 5 夏野菜をたっぷり食べよう！

暑くなると体力の消耗が激しくなり、夏バテをしやすくなります。夏の太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜にはビタミンやミネラルがいっぱいです。今が旬の夏野菜で夏バテを予防しましょう。



### 【夏野菜に含まれる主な栄養素】

ビタミンA…皮ふや粘膜、目を健康に保ち、免疫力を高める

ビタミンC…暑さに対する抵抗力をつける



### トマト

ビタミンAが多い。赤色の色素「リコピン」には、抗酸化作用がある。



### ピーマン

ビタミンA、Cが多い。香り成分「ピラジン」には、血液の流れをよくし血栓を防ぐ効果がある。



### かぼちゃ

ビタミンA、Cが多い。老化防止や血行を良くするビタミンEも多い。



### 枝豆

ビタミンA、Cが多い。大豆の若どりなので、大豆同様のたんぱく質やカルシウムが豊富。



### オクラ

ビタミンAが多い。ネバネバ成分「ムチン」には胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化を助ける効果がある。



### なす

なすの皮に含まれている成分「ナスニン」には細胞膜を元気にする、動脈硬化予防と改善効果がある。



### きゅうり

カリウムが多く、体内のミネラルバランス保持に役立つ。利尿作用がある。



### とうもろこし

ビタミンB群、マグネシウム、カルシウムなどをバランスよく含む。食物繊維も豊富。



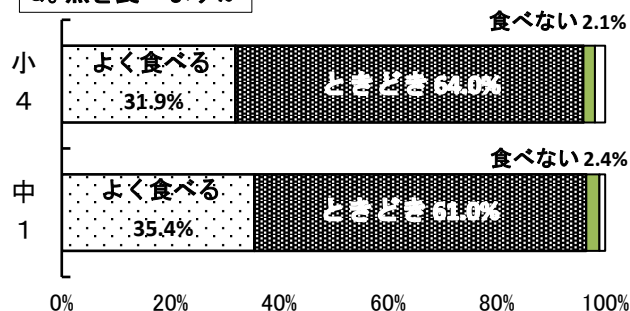
### ゴーヤ(にがうり)

ビタミンCがとても豊富。苦み成分は胃の粘膜の保護、食欲増進効果がある。



## 小笠の食生活を考えよう

### Q. 魚を食べますか



小笠地区学校保健会 令和3年度食生活アンケート結果より  
(対象：小4・中1 児童生徒 3272名回答)

日本は、季節ごとにおいしい魚が食べられますが、魚の消費量は、年々減ってきています。

魚には、体をつくるのに必要なたんぱく質やカルシウムなどの栄養素が含まれています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

