

# 給食だより

平成29年7月  
武里中学校

## 今月の給食目標

1学期の給食も残りわずかになってきました。暑さが厳しくなってくると、食欲がなくなったり体が疲れやすくなったりする『夏バテ』が起こりやすくなります。暑い夏、健康に気をつけて過ごすために、食生活について考えてみましょう。

※2学期の給食は9月4日からです。



夏の食生活について考えよう

# 暑い夏！上手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。成人では一日2～3ℓの水分が必要とされています。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するときには、こまめに水分補給をする必要があります。



## 水分の補給法

### 一日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し、みそ汁やスープもあります。3食しっかりとることも大切な水分補給法です。



### 野菜や果物からとる！

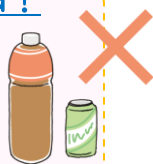
野菜や果物は成分の90%近くが水分です。特に夏が旬の野菜や果物を食べることで、汗で失われるミネラルやビタミンの補給もできます。



### ジュースや炭酸飲料はNG！

#### 普段は水か麦茶で！

糖分が多い飲料は体への水分補給を妨げてしまいます。さらに飲み過ぎは肥満にもつながります。



このほかにも・・・

- のどが渴く前に飲む！
- 適温は5～15℃！
- 一度にたくさん飲まない！



## 食生活指針＝よりよい健康のために＝

【主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。】

＝手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。＝

# 給食にも出ます！夏野菜を食べよう！

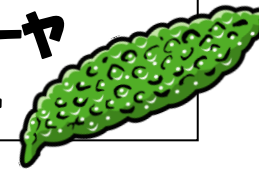


夏に旬を迎える野菜は水分がたっぷりで、体の調子を整えるビタミン、ミネラルもたくさん含んでいます。また、野菜特有の色や香りのもとになる成分には、体によい働きをするものがたくさん発見されています。

ビタミンCが豊富です。苦味成分にはコレステロールを低下させる効果があります。

## ゴーヤ

13日チャンプルー



真っ赤な色のもとにはリコピンと呼ばれ、体のサビつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

4日スープ

## トマト



## かぼちゃ

カロテンが多く、若返りのビタミンと呼ばれるビタミンEも豊富です。

3日オーブン焼き



ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。紫色の色素成分にはコレステロール値を下げる効果があります。

## なす

3日オーブン焼き



ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。

7日チャーハン

## ピーマン



3日ゆでとうもろこし

胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。

## 部活などで運動量が多い人は特に注目！ビタミンB1を多く含む食品

夏にとりたい食べ物

豚肉・大豆製品・うなぎ等



夏はビタミンB1の消耗が激しくなり、不足しがちになります。ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなったり、食欲不振になったり、集中力が低下したりします。ビタミンB1を豊富に含む食品と、ニンニク・ニラ・玉ネギ・長ネギ等を一緒に食べると体内での吸収がよくなります。

保護者の方へ

学校費口座振替日：7月は18日(火)、8月は17日(木)です。お早目にご入金ください。