



令和6年6月27日  
中島学校給食センター

もうすぐ夏休みが始まります。長い休みのあいだに、体重が急激に増えてしまう人、反対に減ってしまう人もいます。学校がないと、生活習慣がくずれてしまいやすいので、規則正しい生活を意識して健康に過ごせるようにしましょう！

### 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

1日の生活リズムを  
食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、  
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を  
心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

### 暑い夏のおたすけマン！「豚に牛乳」

豚肉にはビタミン B<sub>1</sub> がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物の摂取が多くなりがちなので、炭水化物をエネルギーに変えるためのビタミン B<sub>1</sub> は意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。暑さに負けない体づくりに役立っていきたいですね。



### 体重が急激に増えてしまうのは…

- 暑すぎて外で遊ぶことができず、運動量が減ってしまう
- 家で過ごす時間が長いので、だらだらおやつを食べてしまう
- 水分補給のためにあまい飲み物を飲む量が増える



ことなどが原因として考えられます。

暑い中の激しい運動は危険ですが、涼しい夕方に散歩をしたり、おうちの中でのお手伝いなどで体を動かすことも運動になります。熱中症に気をつけながら、体を動かす機会を作りましょう。おやつは食べ過ぎないように時間・量のルールを家族で決めておきましょう。あまい飲み物は水分ではなく、お菓子に含まれます。普段の水分補給にはお茶・水を飲みましょう。

### 体重が急激に減ってしまうのは…

暑い夏はどうしても食欲が落ちて、冷たいめん類やアイスを食べた食事を済ませてしまいがちですが、食べないと夏バテになり、ますます食べられないという悪循環におちいります。主食・主菜・副菜がそろった食事を基本に、温かいものを取り入れて胃腸を回復させる、一回にたくさん食べるのが難しいときは食事の回数を増やして分けて食べるなどして、栄養不足にならないようにしましょう。



※成長期なので体重の増減は問題ないですが、急激に増えたり減ったりしていないか、夏休み中に時々体重を測ってみてください。(^^)

### なかじまがっこうきゅうしょく 中島学校給食センター通信 ~くだもの編~

6月はメロン・さくらんぼ・パイナップルと生の果物をたくさん提供しました。給食は基本的に加熱調理したものを提供するので、加熱せずに提供する生の果物は細心の注意を払い、手袋をして扱います。皮ごと食べるものは、3回にわけて水洗い、皮を食べないものは切る前に洗浄、消毒、また洗浄をします。既製品のデザートが好きな人も多いですが、ビタミンなどの栄養たっぷりおいしい旬の果物のよさもぜひ知ってほしいので、給食で積極的に提供しています。



さくらんぼを数えているところ