7月スクールランチ

令和３年７月
野々市市中学校給食センター

梅雨が終わると、いよいよ本格的な「夏」がやってきます。暑さが厳しくなると、のど越しの良いものや冷たいものに食事が偏ってしまい、体力がなくなってしまうことがあります。栄養のバランスがとれた食事と十分な睡眠で暑さに負けることなく元気に夏休みを迎えたいですね。

夏本番!こまめな水分補給を

みなさんの体の 60～70%は水分からできています。その水分は、体のすみずみに栄養を運んだり、体温を維持するなど大切な働きをしています。しかし、体の水分は尿や汗などになって体の外に出て行ってしまうため、特に暑い夏やスポーツをするときは、こまめに水分補給をする必要があります。

●1日3回の食事からしっかり補給

水分を補給するのは飲み物ばかりではありません。ご飯は半分が水分です。また、みそ汁やスープも水分補給に役立ちます。

3 食しっかり食べることは大切な水分補給法です。汁物の塩分は熱中症の予防にもなります。

●野菜や果物からとる

野菜や果物は９０%近くが水分です。とくに夏が旬の野菜や果物は水分が豊富で、ビタミンやミネラルの補給もできます。

夏野菜には特に水分が多く、体を冷やす働きがあります。

●適温は5～15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は５～１５℃だそうです。
水道の水は、夏場２０℃より少し高めですね。それを目安にもう少し冷たくして飲みましょう。冷たすぎると体への吸収が悪くなります。

●一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。
コップ一杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。

●のどがかわく前に飲む

「のどがかわいた」と感じた時には、もう体の水分は不足気味です。こまめに飲むのがポイントです。運動の前にもコップ１杯の水を飲みましょう。

夏バテ予防の食事ポイント

ビタミン B_1 を多く含んでいる食品を食べましょう。ビタミン B_1 は、糖質をエネルギーに変えるのを助け疲労回復に役立ちます。

ビタミン B_1 の多い食品（豚肉、大豆、大豆製品、うなぎ）＋**アリシンの多い食品**（玉ねぎ、にんにく、ニラ）を組み合わせるとビタミン B_1 の体への吸収率が高まります。

ビタミン B_1 が不足すると夏バテになりやすいので気をつけましょう。気温が上がると体内のビタミン B_1 が失われやすくなります。また、暑いと糖質の多い食事（そうめん・冷やしうどん）だけになってしまいがちです。糖質だけの食事ではビタミン B_1 が不足してしまいます。
栄養バランスのよい食事を意識し、夏バテせず元気に過ごしましょう。