

いただきます!



# いただきます7月号

R6.Jul 白山市立鳥越中学校

ごちそうさま!



蒸し暑い日が続いていますが、食欲が落ちたり体に不調を感じたりしていませんか?暑い夏を元気に乗り切るためにも、バランスのとれた食事、十分な休養、適度な運動など規則正しい生活を心がけましょう。



## 夏ばてを予防しよう!



### 【夏ばてとは?】

「体がだるい」「疲れやすい」「集中力がなくなる」「食欲がない」「眠れない」「頭が痛い」「不快感がある」など、暑さによる体調不良のことです。

### 【夏ばてはなぜ起きる?】

- ・冷房の効いた部屋と外気温の差により体温調整がうまくいかない。
- ・汗をかくことによる体内の水分やミネラルの不足。
- ・寝苦しさによる睡眠不足などの原因があります。



## 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

栄養バランスのよい食事を取ろう!



主食・主菜・副菜・汁物を、バランスよく食べましょう。食事は水分、ミネラルの補給にもなります。

冷たいもののとりすぎ注意!



冷たいものばかり食べていると胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。温かいものも食べましょう。

こまめに水分補給を!



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

しっかり睡眠をとろう!



睡眠は体力回復に効果的です。夜更かしせず、十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



汗をかくことで体温調整を行います。適度な汗をかきましょう。

### 水分補給のポイント



清涼飲料水や炭酸飲料は、冷たくして飲むことが多く、あまり甘さを感じませんが、砂糖がたくさん入っている物もあります。暑いからと言って飲み過ぎると、虫歯や肥満の原因にもなるので、飲み過ぎに注意しましょう。

水分補給は水や麦茶で十分ですが、大量に汗をかいた場合は、体内のミネラルが不足することもあるので、スポーツドリンクなどを正しく活用することも必要です。野菜や果物にも、水分やビタミン、ミネラルが含まれているので、食事もしっかり食べましょう。

## 7月の給食より

◇2日…ジオパーク給食(鹿児島)「桜島・錦江湾」



日本ジオパーク委員会が認定した「日本ジオパーク」は46地域あり、そのうち10地域が「ユネスコ世界ジオパーク」にも認定されています。今月は、桜島・錦江湾が日本ジオパークに認定されている鹿児島県の献立です。鹿児島県では「ちらしずし」のことを「すもじ」といいます。かまぼこやさつま揚げと季節の食材を使って作る庶民の「すし」として親しまれています。お祝いの席でも食べる料理のため、10種類くらいの食材を使って色鮮やかに作ります。

◇19日…お話し給食「すいかのたね」

今月のお話は、すいかが大、大、大好きなワニが主人公の「すいかのたね」です。19日のフルーツカクテルにはすいかが入っています。

