

7月 給食だより



令和5年7月

津幡中学校長 泉 智一

栄養教諭 田路 優希

暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスの良い食事をこころがけてください。夏野菜を食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

旬の野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。多くの野菜はハウス栽培などによって1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。

ピーマン

●ピーマンはビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をさらさらにする効果があります。



トマト

●トマトは抗酸化力の高いリコピンやビタミンCを含んでいます。リコピンには生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

●とうもろこしは糖質が豊富な野菜です。また食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用に優れています。



ズッキーニ

●ズッキーニはきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。



水分を補給しよう



スポーツをするときは水分をしっかり補給しよう

どうして水分をとらなければならないの?

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、とても大切なはたらきをしています。ところが、体の中の水分は尿や汗などになって、体の外に出ていってしまいます。そのときにしっかり水分を補給しないと、熱中症になって倒れたり、けいれんをおこしたりする危険性が高まります。

運動中の水分のとり方とは?

暑い最中に運動をすると、汗をたくさんかきますね。そのために汗をかいたぶんだけ水分をとる必要があります。しかし、どのような飲み物をどれくらいとればいいのか。ここで運動中の水分補給のポイントを紹介します。

水分を補給!



★たくさん汗をかいた時や、練習時間が長くなった時は、スポーツドリンクを飲む

★冷たすぎる水分は避ける

★運動時にコップ1~2杯程度の水分をとる

(一度に飲むのではなく、1回で飲む量は3~5口程度にしましょう)

★運動中は1時間に500~1000ml程度、気温がとくに高い時は15~30分ごとにこまめに水分をとる

