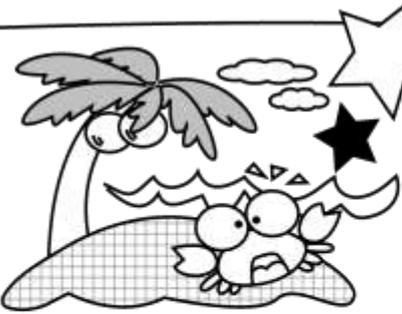


7月 給食だより

2015. 7月1日 輪島中学校

今月の目標 暑さに負けない食生活について考えよう

早寝早起きの生活リズムを作り、朝ごはんをしっかりと食べて夏バテを防ぎましょう。

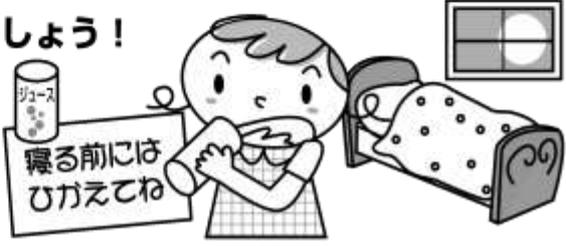


夏バテしない食生活!

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がつかないで食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になってしまうことを言います。

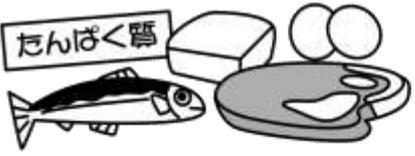
***冷たいものを取り過ぎないようにしましょう!**

これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手が出てしまいがち。でも、これらを取り過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。



***たんぱく質を必ずとりましょう!**

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。**肉・魚・卵・豆腐**などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。



***香辛料を上手に使って食欲増進**

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。



・暑いときのスポーツと水分補給

人間の体は60～70%が水分です。

のどが乾いたと感じる前に、少量をこまめに補給しましょう。

スポーツ生理学的理想は、1回量は約200g、塩分は約0.2%、糖分は約5%、水温は約5～15度と言われていますが、1日中運動をする時には**水かお茶**にしましょう。砂糖が入っているスポーツ飲料はずっと飲み続けていると**虫歯**になります。