



かみかみ



給食だより
 令和2年7月号
 中野区立上鷲宮小学校
 校長 堀 聡明
 栄養教諭 菅野 幸

☆食生活で夏を元気に乗り切ろう☆

湿度の高い、暑い日が続きますね。夏に起こりやすい体の不調は「熱中症」と「夏バテ」です。それぞれどんな症状なのでしょう。また、防ぐにはどのような食生活をしたら良いのでしょうか。

【熱中症】

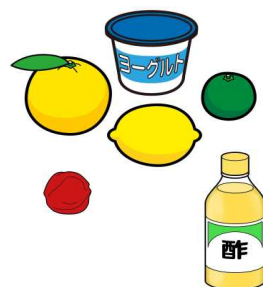
熱中症とは、気温が高く湿度の高い環境に体が十分対応できないことで生じる、様々な症状のことを言います。めまい、吐き気、頭痛、筋肉痛のほか、重症の場合は意識がなくなり、命を落とすこともあります。



●熱中症を防ぐ食生活●

①すっぱいものを食べる。

すっぱいものにふくまれるクエン酸には、体の疲れを取ってくれるはたらきがあります。



④水分と塩分を十分にとる。

熱中症は、汗として水分と塩分が出てしまい体温調節がうまくいかなかった時に起こります。



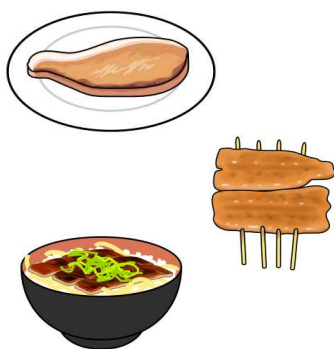
②新鮮な野菜や海草を食べる。

新鮮な野菜や海草にふくまれるカリウムは、体の水分を保ってくれます。

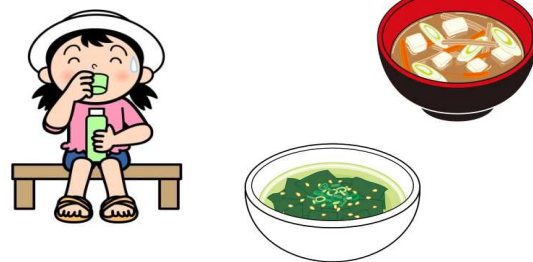


③豚肉やうなぎを食べる。

豚肉やうなぎにふくまれるビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに代わるのを助けてくれます。元気が回復します。



水で薄めたスポーツドリンクもいいですが、みそ汁やスープなどで水分と塩分を補給するのもいいでしょう。



【夏バテ】

夏バテとは、夏の暑さによる体調不良のことで、「疲れがとれない」「食欲がわからない」「おなかの調子が悪い」などの症状があらわれます。



●夏バテを防ぐ食生活●

①一日三食バランスよく食べる

夏はそうめんや冷や麦などのどごしのよいめん類ばかり食べ、炭水化物に偏った食事になりやすいので注意が必要です。



②冷たいものをとりすぎない

冷たいものは、胃や腸などの消化器官を冷やしてしまい働きを弱めてしまいます。



③たんぱく質を多くふくむ食品を食べる

たんぱく質には、持久力を保ったり、疲労を回復させたりするはたらきがあります。肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を多くふくむ食品を食べましょう。



7月の給食には、東京都産の野菜がたくさん登場します！

- たまねぎ なす
- きゅうり ジャがいも
- キャベツ
- ピーマン
- こまつな
- ズッキーニ
- とうもろこし
- トマト

