

平成28年度

7月



給食だより

豊島区立巣鴨北中学校

湿度が高く、暑い日が続きます。夏ばてしている人はいませんか？

夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活とバランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが基本です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏ばてを防ぐ食事のポイント！

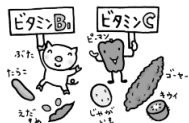
「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。またそうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。さらに現代の生活では、冷房が効いた部屋と暑い外の間の温度差に体がうまく対応できずにおきてしまうこともあります。夏ばてにならないための食生活面からの注意点です。

偏った食事をしない！



あっさりとした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。

ビタミンB群 ビタミンCを多く！



炭水化物やたんぱく質を体で利用するときに欠かせないビタミンB群は夏ばての予防に大切な栄養素です。また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとるようにしましょう。

冷たいものを 食べすぎない！



暑くなるのとごしのよい冷たいものやドリンクなどを多くとりがちですが、胃に負担をかけてしまいます。また糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。

このほか、生活習慣としては「寝る前の冷房にはタイマーをかける」「朝夕の涼しい時間に体を動かして上手に汗をかく」などを心がけるとよいです。さらに水分補給は、熱中症を防ぐうえでとても大切です。そのときは胃腸に負担をかけないよう、一度にたくさん飲まないようにするのがポイントです。水や麦茶で、のどが渇く前にコップでこまめに飲む習慣をつけましょう。

食事中はよい姿勢で食べましょう！

悪い姿勢で食べることは、見た目が悪いというだけでなく、健康にも悪い影響を与えることがあります。

食事中、背中を丸めたり、ひじをついたりして食べていると、胃が圧迫された状態になってしまうので、胃の機能が低下し、消化不良を起こすことがあります。肩こりや腰痛、筋肉疲労などの原因になることもあります。よい姿勢で食べることは、マナーはもちろん、健康のためにも大切なことなのです。

悪い姿勢は、無意識のうちにしてしまっていることが多いです。よい姿勢を意識して、食べるようにしましょう。



保健給食委員の献立

☆保健給食委員より☆ 7月1日(金)

魚を使った献立ということで今回はししゃもを選びました。そして、暑い夏を元気に乗り越えられるように冷凍パイにしました。おいしく食べてください。

☆保健給食委員より☆ 7月14日(木)

みんなから好評なものの、栄養バランスがよいものを選びました。色とりどりになるような給食にしてみました。

《6月の食材の主な産地》

・えのき・・・長野	・ながねぎ・・・茨城、千葉	・冷凍みかん・・・静岡
・キャベツ・・・神奈川、千葉、長野	・ニラ・・・栃木	・鶏肉・・・岩手、宮崎
・きゅうり・・・埼玉、群馬	・にんじん・・・千葉、埼玉	・豚肉・・・茨城
・ごぼう・・・埼玉	・にんにく・・・香川、青森	・ハム・・・埼玉
・こまつな・・・群馬、埼玉	・ピーマン・・・茨城	・ベーコン・・・千葉
・さやえんどう・・・茨城	・ほうれんそう・・・茨城、群馬	・たまご・・・青森
・しめじ・・・長野	・ミニトマト・・・静岡	・いか・・・青森
・じゃがいも・・・千葉、長崎、茨城	・もやし・・・栃木	・いわし・・・岩手
・しょうが・・・高知	・レタス・・・長野	・かつお・・・静岡
・セロリ・・・長野、山形	・丘ひじき・・・山形	・米・・・山形
・だいこん・・・青森	・さくらんぼ・・・山形	・牛乳・・・北海道・栃木
・たまねぎ・・・香川	・メロン・・・茨城	青森・群馬
・チンゲンサイ・・・群馬	・小玉スイカ・・・群馬	岩手・埼玉
・トマト・・・静岡	・美生柑・・・愛媛	宮城・山形・福島