

きゅうしょくだより

7月

平成25年
栃木市都賀学校給食センター
所長 毛塚 宏夫
栄養士 山根 教子
高木 貴子

いよいよ夏本番。暑い日が多くなります。ついでに冷たいジュースやアイスクリームなどをおやつに食べてしまい、食事のときになると「食欲がない」ということになります。そこで「夏バテ防止の食事のポイント」を紹介します。

1. 1日3回の食事をきちんと食べましょう。

朝食を食べないと、一日のエネルギーの活動源がなく、体力もなくなってしまいます。
朝食を毎日しっかり食べて、一日3回の食事でいろいろな食品をとるようにしましょう。

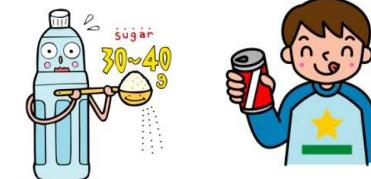
バランスのよい食事は、夏バテ防止につながります。

そして、特に休日や夏休みになると、生活が不規則になりがちで、朝食と昼食が一緒にになってしまうことがあります。不規則な食生活は、夏バテにもつながりますので注意しましょう。

2. 冷たいもののとりすぎに注意しましょう。

冷たいものを食べすぎるとおなかをこわしたり、食欲がなくなってしまいます。また、清涼飲料水（スポーツドリンクやジュースなど）の飲みすぎは、糖分のとり過ぎになってしまい、胃や腸の働きも悪くなり、体力が落ちてしまいます。のどが渴いたら、水・麦茶・

お茶・牛乳などを飲むようにしましょう。夏にスポーツをするときの水分補給はとても大切ですが、市販のスポーツドリンクには多くの糖分をふくんでいます。そのため、プロのスポーツ選手は、その濃さを薄めて調節しているようです。糖分のとり過ぎに注意して飲みましょう。



いちがっこう もくひょう しょくじ
* 1学期の目標 食事をみんなでおいしく食べよう！



3. 牛乳は毎日飲むようにしましょう。

牛乳はみんなの成長に必要な栄養がたくさん入っていて、丈夫ながらだづくりに役立ちます。給食のない休日や夏休み中でも、毎日牛乳を飲むようにしましょう。牛乳には良質なたんぱく質やカルシウムが豊富です。一生のうちにカルシウムを体の骨に蓄えられるのは二十歳くらいまでで、体が最も成長する時期のカルシウム摂取はとても大切です。一日

2本くらい牛乳をとるようにしましょう。



4. 野菜をたくさん食べるようにしましょう。

たくさんの太陽の日差しをあびて育った夏野菜がたくさん出回っています。新鮮な野菜をたくさん食べて、ビタミン類をとりましょう。日焼けした肌や夏の疲れをとるのに役立ちます。暑さに負けない体をつくるためには、特に色の濃い野菜をたべるようになります。



5. 良質なたんぱく質をとりましょう。

丈夫な体づくりに欠かせないのが、たんぱく質です。

また、暑い夏をのりきるためのスタミナづくりにも、タンパク質は欠かせません。夏場のスポーツには、何といっても体力を維持させ、粘り強いプレイができるように、肉や魚・卵・大豆などのタンパク質を、組み合わせてとりましょう。



★元気に、暑い夏をのりきりましょう。