



給食だよい

富山市立山室中学校
富山市南学校給食センター
令和5年 7月

梅雨が明けると本格的な夏が始まります。暑さが厳しい夏場は、食欲の減退で栄養不足になったり、室内外の温度差から自律神経が乱れたりする夏バテに注意が必要です。1日3食バランスのよい食事を心掛け、十分な睡眠・休養、適切な水分補給で体調をしっかり整え、毎日元気に過ごしましょう。

暑い夏を元気に過ごそう

～夏バテ・熱中症予防のポイント～

①夏野菜をたっぷり摂ろう



太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜には、カロテンやビタミンが豊富に含まれているので、体の免疫力アップや皮膚を強くする働きがあります。また、水分も豊富に含まれているので、消化を助けたり、体を冷ましたりする効果があります。今月の給食でも、たくさんの夏野菜を使用します。

トマト



赤い色素である「リコピン」は、生活習慣病やがんなどを予防する働きがあります。

かぼちゃ



カロテンが豊富で目や皮膚を健康に保ち、体の免疫力を高めます。

なす



皮には抗酸化成分であるナスニンが豊富に含まれています。

枝豆



たんぱく質、ビタミン、無機質、食物繊維が豊富です。

②たんぱく質を摂ろう

暑い日は食欲が減退し、そうめんやそばなどで食事を済ませがちになりますが、これだけでは栄養不足の状態です。魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく質も必ず一緒に摂るようにしましょう。



③ビタミンB1を摂ろう

夏バテ特有の疲労感やだるさは、ビタミンB1が不足することで起こります。ビタミンB1は、豚肉、うなぎ、納豆、豆腐、緑黄色野菜などに多く含まれます。にんにくやねぎ、にらなどの「アリシン」を含む食品といっしょに調理すると吸収率が高まり、疲労回復に効果があります。



のどが渴く前に

水分補給をこまめにしよう！



私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がし調節していますが、水分不足になるとその調節する力を働きにくくします。水分補給は“のどが渴いた”と感じる前に少しずつこまめに行いましょう。

部活動中など、たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクがおすすめです。

