

給食だより

令和2年度 8月号
 <西能美学校給食共同調理場>

今年度は、4・5月の休校のため、7・8月に学校に来る日が増えました。夏を楽しく過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。

夏バテを防いで 元気にすごしましょう

「夏バテ」とは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい「慢性疲労」のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが「夏バテ」の症状を引き起こす原因ともいわれます。

3食きちんと食べる！

1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食したり夜更かしすると、翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。

「早寝・早起・朝ごはん」を心がけましょう。



「主菜」「副菜」落ちに注意！

暑くなると、冷たくてあっさりしたものを食べがちになります。肉・魚、野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足します。そうめんには錦糸卵やツナなどのたんぱく源や、きゅうりやトマトなどの野菜を組み合わせましょう。



少しずつこまめに水分補給！

夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし、一度にたくさんの飲むと胃腸の調子を崩します。

「のどが渇いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。



飲み物だけでなく、ごはんやみそ汁といった食べ物からも水分補給ができます。そして、夏が旬の野菜や果物にも水分やミネラルが多く含まれています。

8月31日は やさい の日です。

8月31日は「野菜の日」です。野菜には体に必要なビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維などがたっぷり含まれています。毎日を健康に過ごすためにも、1日350g以上の野菜をとることが厚生労働省「健康日本21」で進められています。

350gってどのくらい？

生で刻んで大体両手に3杯の量です。

そのうち緑黄色野菜（ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ピーマン、にんじん、さやいんげんなど）は全体の1/3（両手1杯分）ほどを目安にしましょう。

1食分の目安



野菜の量ってどのくらい？

※大体の目安量となります。



キャベツ葉2枚 約100g



トマト1個 約200g



ほうれん草1把 約350g



きゅうり1本 約100g

野菜きちんととれているかな？ ✓チェック表

- 朝ごはんは必ず食べる。
- 毎食、野菜のおかずを食べている。
- 野菜はサラダ（生野菜）だけに限らずいろいろな料理で食べている。
- 主菜（肉、魚など）に野菜をいつも添えている。
- 1日5～7種類の野菜を食べている。
- 給食では野菜を残さない。

に4つ以上、✓チェックがつくといいですね。