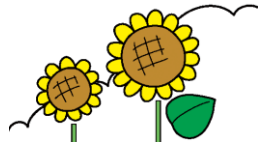


給食だより

H29. 7

水俣市学校給食センター

文責 山田 真祥子



バランスのよい食事と上手な水分補給で、夏を元気に過ごそう!

1学期もあとわずかとなりました。梅雨が明ければよいよ暑い夏の到来です。夏を楽しく元気に過ごすためには、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。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけましょう。

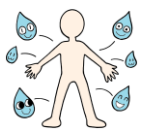
夏に食べたい食材

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく・にら・ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしのよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



夏に欠かせない水分補給

人の体の水分量は、約60~70%といわれています。一日の中で体内の水分の入る量と出る量がほぼ同じになるように、汗をかくなどしてバランスが保たれています。しかし、夏の暑い環境でたくさん汗をかきすぎると、体内の水分バランスが維持できず、脱水症状を起こすこともあります。そうならないためにもこまめな水分補給が大切です。夏の水分補給のポイントを知り、日々の生活に活かしましょう。



暑い時期の水分のとれ方!

- ・のどが渇く前や汗をかいた後
- ・スポーツ活動時はこまめに (約15分~20分間隔)
- ・入浴の前後
- ・就寝前

清涼飲料水は口当たりがよいので、ごくごく飲んでしまいがちですが、500ml入りのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうことになります。(角砂糖1個5gで換算)

炭酸飲料	果実系飲料	スポーツ飲料
砂糖の量 約55g	砂糖の量 約56g	砂糖の量 約39g

水分補給は水や麦茶、牛乳などを中心にして、甘い飲み物を飲むときは量を決めて飲むようにしましょう。

運動後は、汗と一緒に失われた塩分などを補うため、水だけよりもスポーツ飲料の方が適しています。しかし、糖分も多く含まれているので、飲みすぎに注意しましょう。

7月の地産地消

- 下田さん...きゅうり・なす・キャベツ
かぼちゃ・たまねぎ
- 森下さん...じゃがいも・たまねぎ
- 森山さん...たまねぎ
- 芥木さん...にんじん

おいしい食材をありがとうございました。

今月のふるさとくまさんデー

- 7月10日(月)
 - ...「**上益城**」メニュー
 - 真めし**・**いちょう葉汁**
- 7月19日(水)
 - ...「**氷模・薔花**」メニュー
 - 太刀魚みりん干し**

第6回 給食センターまつり

日時：平成29年7月28日(金) 13:30~15:30 場所：水俣市学校給食センター

給食センターの調理場を開放します。調理場の中に入ることができるのも、この日だけ! 子どもたち・保護者の方・地域の方など、誰でも参加可能です。事前の申し込みは不要です。たくさんの参加をお待ちしています◎



比べてみよう

飲み物の甘さ



コップを2つ用意して、それぞれに甘い飲み物を入れます。1つは冷蔵庫で冷やし、もう1つは冷蔵庫に入れずにぬるくしておきます。

2つを飲み比べてみると、ぬるい方が甘く感じられます。これは冷やすと、甘味を感じにくくなるからです。よく冷えたジュースや炭酸飲料には、砂糖がたくさん入っているので、飲みすぎに気をつけましょう。

