



給食だより 7月

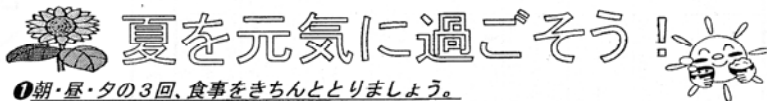


のどがかわいたとき、何を飲みますか？

清涼飲料水を飲みすぎると ○○○

沼津市立大岡南小学校

本格的な夏がすぐそこまでできています。夏は、暑さと湿度のために食欲が落ちたり、体が疲れやすくなります。食事もおっさりとしたものや冷たい飲み物をとりすぎて、栄養が偏り体調を崩すことがあります。夏バテを 방지、健康に過ごせるようにバランスの良い食生活をおくりましょう。



①朝・昼・夕の3回、食事をきちんととりましょう。

暑いからといって、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足につながります。1日に必要な栄養素を補うため、3度の食事をきちんととりましょう。



②良質のタンパク質とビタミンB1をとりましょう。



夏バテしないためには、肉や魚・卵などの良質のたんぱく質をとるのがポイントです。またビタミンB1は体の代謝をスムーズにします。ビタミンB1は豚肉、レバー、生しいたけ、胚芽米に多く含まれています。

③睡眠をしっかりとりましょう。

寝不足は、体が疲れやすくなります。睡眠をしっかりとり、1日の疲れを取り除きましょう。



口当たりがよく、飲みすぎず	水に溶けた糖分は吸収されやすいため、血糖値が急激に上昇する	血糖値が急激に上昇すると、インスリンというホルモンが出て血糖値を下げようとする	食事が不規則になり、栄養のバランスが崩れる
→ 肥満の原因	→ 食欲がなくなる	→ 疲れやすい	→ 夏バテする
			

夏は汗をたくさんかくので、より多く水分をとる必要があります。水分補給には、水や麦茶、牛乳などを飲みましょう。清涼飲料水は糖分が多く入っています。また、ペットボトル入りの飲み物を飲む場合は、コップに入れて飲み過ぎないようにしましょう。

土用の丑の日

『丑の日に「う」のつく食べ物を食べると夏負けしない』という民間伝承がヒントとなって鰻を食べるようになりました。「丑の日」とは、昔の暦の数え方で、日付を十二支の中で順に当てはめていった丑の日のことをいいます。「土用」は年に4回ありますが、立秋の前の18日間の夏の土用を指し、「土用の丑の日」に鰻を食べる習慣が定着しました。日本是世界一の鰻の消費国でそのほとんどが養殖です。浜名湖で養殖されている鰻は全国的に有名です。(今年の土用の丑は7月24日です。)