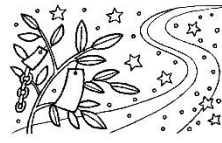


7月 給食だより



新座市立第二中学校
校長 伊藤 進
栄養士 細川 純子

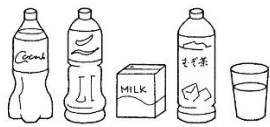
だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。予防のためにも水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどが渇いているときは、すでに水分が不足しているといわれています。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ます。水分不足はその調節する力を弱めてしまいます。水分は少しずつこまめにとるようにしましょう。

水分補給は何を飲む？



・・・普段は、水や麦茶等がよいでしょう。汗を多くかくときは、塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多いので、水代わりの飲みものとしては適していません。糖分のとりすぎになります。

しっかりと食べて 夏ばて予防!

バランスのよい食事をとることは、それほど難しいことはありません。主食、主菜、副菜、汁物を揃えると、いろいろな食品を食べることができて自然にバランスが整います。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から食品を組み合わせることでバランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

夏こそ重要!!

夏はそうめんなどの麺類だけで食事を済ませることが多くなっていませんか？暑い夏こそバランスのよい食事が大切です。麺類には、卵や肉（豚肉、ハムなど）、野菜をプラスしてたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

間食 (おやつ)



朝、昼、夕の3色でとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3色で十分に栄養素とれていれば間食はとらなくてもよいということになります。しかし、楽しい時間でもあります。間食をとるときは、糖分や脂質、塩分の取り過ぎにならないように注意しましょう。

- ・時間を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素をとる（カルシウムなど）
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ（原材料名、栄養価など）