

給食だより



水分のとり方を考えよう

これから暑い夏がやってきます。毎年のように、熱中症で倒れたり病院に運ばれたりするニュースを耳にしますが、熱中症を防ぐために1番大切なことは、水分補給です。どのように水分をとったらいいのでしょうか。

★水分補給3つのポイント★

①のどが渇く前に飲む

のどが渇いたと感じた時には、すでに脱水が始まっています。起床時・就寝時・運動前後・入浴前後などのタイミングで意識して飲みましょう。

②こまめに飲む

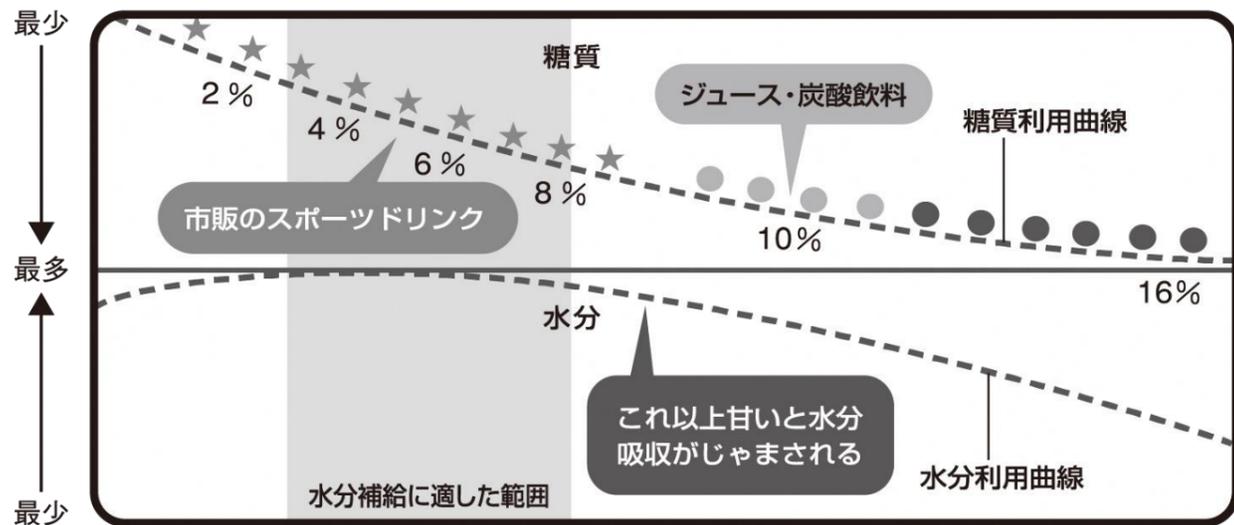
1回につきコップ1杯程度をこまめに飲みましょう。一度にたくさん飲むと、胃腸への負担が大きくなり、おなかをこわしたり、食欲をなくしたりします。

③水かお茶を飲む

甘いジュースなどには、糖質がたくさん含まれているためカロリーが高く、水分補給のために飲みすぎてしまうと肥満につながります。

★飲み物によって変わる吸収率★

下の図は、飲料の種類による吸収の違いを示しています。ジュースや炭酸飲料のように、甘くて糖質が多いものは体内に吸収されるまでに時間がかかるため、水やお茶での水分補給が好ましいとされています。しかし、汗の中にはカリウムやナトリウムなどのミネラルが含まれるので、夏場に激しい運動をする際には、ナトリウム（塩分）を0.1~0.2%程度含み、糖質を5%程度含んだいわゆる「スポーツドリンク」を飲むこともおすすめです。



- ★ 水分吸収がよい
- 水分吸収がやや劣る
- 水分吸収が悪い



■水分組成による吸収の違い Brouns 1993改編

水分補給には糖質が含まれるものが飲みやすく、疲労回復効果がある。ただし、ジュース・炭酸飲料のように糖分が多い(10%)と水分の吸収は悪くなるため、市販のスポーツドリンクは糖分が5%程度に調整されている。

『戦う身体をつくるアスリートの食事と栄養』(ナツメ社)より

【お願い】
みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

令和3年7月号
川口市立里中学校
校長 荻上 晃司
栄養士 根岸 美奈

今年度のテーマ： 給食で世界を旅しよう！

今月は **フィリピン共和国** をテーマにした献立が登場します！

9日(金)

ごはん 牛乳
ティノーラスープ アドボ
米粉のバナナスティックケーキ



フィリピン共和国は東南アジアの国です。7000以上の島で構成されており、温かく綺麗な海に囲まれています。主食は米であり、油で揚げた料理や甘い味が好まれます。

「ティノーラスープ」は鶏肉と冬瓜を煮込んだしょうがスープです。「アドボ」は、マリネという意味で、給食では豚肉をしょうゆやお酢で漬け込み、柔らかく調理します。また、フィリピン共和国は南国の果物がたくさんとれます。特に、バナナは日本にもたくさん輸出される代表的な果物で、給食には「米粉のバナナスティックケーキ」が登場します。

夏の食生活～夏野菜を食べよう～

暑い夏は、そうめんやかき氷など口当たりのよいものを食べたくくなります。しかし、冷たいものばかりを食べ過ぎていると、胃腸の調子を崩して夏ばてしやすくなります。夏を元気に乗り切るために、夏野菜を食べましょう。

きゅうり



カリウムが多く含まれ、体のミネラルバランスをとるのに役立ちます。また、利尿作用もあるとされます。

トマト



ビタミンCやカロテンのほかにも、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うま味成分も多い野菜です。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ね備えています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1も多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富です。完熟すると赤くなり、さらに栄養素が豊富になります。

かぼちゃ



栄養価が高く、「野菜の優等生」と呼ばれることがあります。ビタミンA・C・Eが豊富です。

なす



油との相性がとても良く、炒めたり揚げたりといった調理方法によって、エネルギーの補給に役立つ野菜です。