



給食だより

令和4年7月

河口湖南中学校組合立

河口湖南中学校

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく注意が必要です。熱中症予防のためにも十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬の野菜や果物は水分が多く、暑さ対策にも有効です。こまめな水分補給も忘れずに元気いっぱい楽しい夏を過ごしましょう。

夏を元気にすごそう

な→つ→や→す→み→の→し→よ→く→じ の順に読んでみましょう。

な

何でも食べて夏バテ知らず

栄養バランスを考えて主食・主菜・副菜・しる物(黄・赤・緑の仲間の食べ物)をそろえて食べましょう。

や

夜食に気をつけよう

夜ふかしをして、寝る前に食べることは、やめましょう。

の

飲む量も考えて

清涼飲料水には、糖分が多く含まれます。飲みすぎに気を付けて。麦茶か水、栄養バランスのよい牛乳もおすすめ。

く

薬(サプリ)を飲むより、食べ物を

化学的に作られた製品より、自然な食べ物で体の調子を整えましょう。

つ

冷たいものはほどほどに

冷たい物をとりすぎると、胃腸の働きが低下し、お腹をこわしやすくなります。

す

好き嫌いをなくそう

食事や食べ物を作った人に感謝の気持ちで、嫌いなものでも一口食べてみましょう。

じ

しっかり睡眠をとろう

夏の疲れをとり、体調を整えるため、早めに横になりましょう。

し

時間を決めて1日3食

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても「時間」と「量」を考えて食べましょう!

だらだら食べるのは、体に良くないよ!

み

三日坊主に注意!

生活のリズムが大切です。だらだらせず規則正しい生活を送りましょう。

よ

よくかんで食べよう

麺類ばかりでなく、かみごたえのある食べ物もとり入れてよくかみましょう。

～やまなしの食～地産地消 <じゃがいもとひじきののにも>

地元の食材であるじゃがいもと、保存ができるひじきの乾物の煮物は、富士登山の安全と無事、暑い夏の健康を祈願するものとして、富士河口湖町と富士吉田市の郷土料理として山開きの日に食されています。山と海を合わせた料理を富士山や神棚にお供えをし、登山者におもてなしをしたことから、一般家庭にも広まったと言われています。山梨県内で受け継がれる郷土料理として特選やまなしの食に選定されています。



夏の食生活について考えよう

そうめんや冷ややっこ、かき氷などが美味しい季節ですが、冷たい物ばかりを食べていると、お腹の調子を崩し、栄養のバランスが偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気をつけて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏バテとは、夏に起こりやすい『慢性疲労』のひとつです。

とくに汗をたくさんかくと、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になります。



夏バテ予防は食生活から!

時間を決めて 1日3食 食べましょう!



夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日3食しっかり食べましょう。『主食+主菜+副菜+しる物』をなるべくそろえて、バランスのよい食事を心がけましょう。お手本は、給食の献立です!

ビタミンをしっかりとりましょう!

給食のない日は、野菜を食べる量が少なくなり、体の調子を整えるはたらきをするビタミン類が不足してしまうことが心配です。

「夏野菜を食べよう!」

夏野菜には暑さによるストレスや病気に負けない体をつくるビタミンがたくさん含まれています。水分補給にもなります。



「ビタミンB1をとろう!」

豚肉やうなぎ、大豆・大豆製品などに多く含まれるビタミンB1は、ごはんや麺類などからエネルギーをつくりだし、疲れた体を元気に回復する力があります。夏バテを予防するのに効果的な栄養素です。

ポイント

③

冷たい物の食べすぎや飲みすぎに注意!

冷たい物の食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きが低下してしまいます。清涼飲料水や炭酸飲料には、たくさんの糖分が含まれ、太りすぎの原因にもなるため、飲みすぎに気をつけましょう。普段の水分補給は、水や麦茶、牛乳がおすすめです。