



給食だより

令和7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。

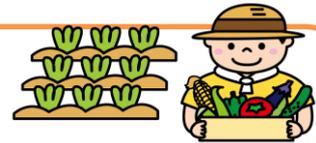
旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、栄養価が高い！
体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、
環境に優しい！



その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

野菜の旬を見よう！ ……

夏の食材で水分補給ができます。色素成分等の栄養も豊富で、からだに必要な物を補ってくれますね。



きゅうり

約95%が水分だが、「カリウム」を多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。



トマト

「ビタミン C、βカロテン、食物繊維」等の栄養が豊富で、赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、生活習慣病予防効果がある。



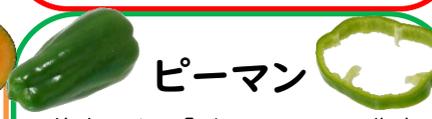
ナス

約90%以上が水分だが、紫色の皮の「ナスニン」という色素成分は、免疫力の向上やエイジングケア、がん予防に効果があるとされている。



かぼちゃ

オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミン A に変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。抗酸化作用の「ビタミン C とビタミン E」も多く、細胞の老化を防ぐ。



ピーマン

美容によい「ビタミン C」が豊富。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味と栄養価も高まる。種やワタに含まれる栄養成分は血液をサラサラにするので一緒に肉詰め等におススメ。



とうもろこし

炭水化物の割合が大きいけれど、エネルギーの代謝促進成分「ナイアシン・ビタミン B1」を含む。快便が期待できる「マグネシウムや食物繊維、カリウム」等を含む。



ゴーヤ

抗酸化作用のある「ビタミン C」が豊富で、肌と体の老化を防ぐ。「苦み成分」は胃粘膜の保護・ガン予防・血糖値や血圧を下げる、毛細血管強化等の効果がある。



オクラ

刻むと出てくる粘りは「ペクチンやムチンという食物繊維」で、おなかの調子を整えたり、糖質や脂質の吸収を抑制したり、うれしい効果がある。



えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を、枝付きのままゆでた事から、こう呼ばれる。「たんぱく質」や「ビタミン B1」貧血予防の「葉酸」等を多く含み、栄養価の高い緑黄色野菜。

夏の食生活について考えよう

もうすぐ、夏休みがはじまります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、夏の食生活で特に気を付けたいポイントをまとめました。

夏の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶等。状況に応じてスポーツ飲料は飲みすぎないようにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方につける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が上がります。



★熱中症予防にコップ1杯の牛乳が効果的な理由

⚙️ 適量にナトリウムを含む牛乳は発汗時の飲み物に最適。

⚙️ 運動後に牛乳を飲むと体温調節の鍵となる血液量を増やし、熱中症に強い体を作ることができる。

