

給食だより

令和6年7月 墨田区立吾儒立花中学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物の取り過ぎに気を付けて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、暑さに負けない体を作りましょう。

夏を元気にすごすには



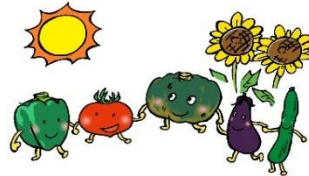
一日三食きちんと食べましょう

朝・昼・晩、決まった時間に食事をとることで、生活リズムが整います。中でも特に朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べ、一日を元気に始められるようにしましょう。



旬の夏野菜を食べましょう

トマトやナス、きゅうり、ピーマンなどの夏野菜には、この季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。ハウス栽培などにより、一年中食べることができる野菜も、旬の時期は価格も安くなり、味もおいしくなっているので、ぜひ食事にとりいれましょう。



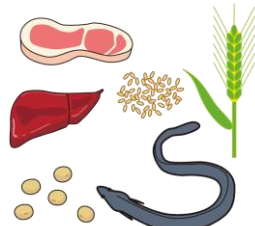
冷たい物を取り過ぎないようにしましょう

冷たい飲み物やアイスなどをとりすぎると、おなかが冷えて胃腸の活動を低下させます。胃腸の活動が低下すると食欲がなくなり、夏バテの原因となります。

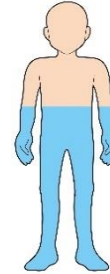


夏バテ予防にビタミンB1をとりましょう

ビタミンB1は、疲労を回復させる働きがあります。しかし、ビタミンB1は体内に蓄えておくことができず、汗とともに排出されやすいため、発汗量の多い時期はどうしても不足しがちになります。豚肉やうなぎ、玄米、大豆などはビタミンB1を多く含んでいます。



こまめに水分を補給しよう



わたしたちの体の約60%は水分です。体の中の水分は、体内で重要な働きをしています。「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。



《 水分補給に適した飲み物 》

普段の時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲みもので十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分を補給することもできるスポーツドリンクなどを選びましょう。



世界の料理や食文化を知ろう③

ギリシャ



7月号のテーマは「ギリシャ」です。ギリシャ料理は、イタリアやスペイン、モロッコと同じ「地中海食」です。地中海沿岸の伝統的な食事は、肉より魚を多く食べ、野菜、果物、オリーブオイル、ナッツ、精製していない穀物などをよく使い、適量の赤ワインが飲まれています。栄養のバランスが良いのが特徴です。

また、ギリシャ料理はオリーブがたくさん使われています。地中海に面した温暖な気候がオリーブ栽培に適しており、古くからオリーブやオリーブオイルを使った料理が発展してきました。



給食に登場するギリシャの料理

ムサカ

ギリシャを代表する主菜のひとつで、ミートソースとホワイトソースを重ねて焼いた、ラザニアの様な料理です。主な具材はひき肉、ナス、ズッキーニ、じゃがいも、たまねぎなどで、パスタを加えないことが特徴です。



パルテノン神殿

資料提供：墨田区立中学校栄養士会