きゅうしょく通信

No. 4

令和４年７月号

いちき串木野市立学校給食センター

夏バテ予防は食生活から!

夏バテとは, 夏に起こりやすい「慢性疲労」のひとつです。特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。

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。食事は１日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう！給食を思い出しながら『主食+主菜+副菜』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。

冷たいものの食べすぎや飲みすぎ注意

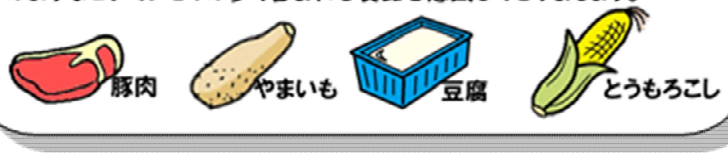
冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。清涼飲料水には、１本に角砂糖４～５個分の糖分が入っているものもあり、とくに炭酸飲料にはたくさんの糖分が含まれ、太りすぎの原因になることもあります。また、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。夏の水分補給は重要ですが、ふだんは糖分なしの、水や麦茶を飲みましょう。

ビタミンA・B・Cをとりましょう

給食のない夏は、野菜を食べる量が少なくなって、体の調子を整えるはたらきをするビタミン類の摂取不足が心配されます。体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりとりましょう。夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほど、ビタミンAやビタミンCが豊富です。水分の補給にも役立ちます。

暑さをのりきるためにビタミンB1をしっかりとる

ビタミンB1は、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。中でも炭水化物の代謝と深く関わっています。夏はそうめんなど、のど越しのよいものだけの食事になったり、さらにアイスクリームやジュースといった甘い物をたくさんとりがちになったりするので、とくに注意して摂取したいビタミンです。脳や末梢神経の機能を保つはたらきもあります。下記のようなビタミンB1の多く含まれる食品を意識してとりましょう。

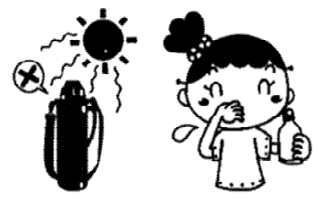


飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！

のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使って

運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

つくってみよう！　「ゴーヤと鶏肉の揚げ煮」

○材料（４人分）

ゴーヤ（種を取り除いたもの）	８０ｇ
片栗粉	２０ｇ
鶏もも肉	１６０ｇ
☆おろししょうが	１．２ｇ
☆おろしにんにく	１．２ｇ
☆清酒	４ｇ
☆薄口しょうゆ	４．８ｇ
片栗粉	４０ｇ
揚げ油	適量
△ざらめ	１２ｇ
△濃い口しょうゆ	１１ｇ
△酒みりん	５ｇ

○作り方

① ゴーヤは半分にして種を取り除き,中のわたをとり, 0.5 ㎝幅に薄切りにする。
② 鶏肉は 1.5 ㎝角に切り,☆の調味料に漬け込む。
③ ①と②に片栗粉を付けて,180℃の油で揚げる。
④ △の調味料をこがさないように火にかけてたれをつくる。
⑤ ③を④のたれでからめる。
⑥ 盛りつける。