



給食だより

令和5年 6月29日
さいたま市立浦和中学校
給食室

雨が続いて、じめじめとした日が続いていますが、これからが夏本番！暑い季節を迎えようとしています。暑さに負けずに部活動や勉強に取り組んでください。新型コロナへの対応も緩和されました。休日の外出や趣味なども楽しんでください。でも、それらを十分楽しむ基本になるのは健康です。体調を整え、免疫力を強くするためにも十分に食べて、規則正しい生活をしてください。

さて、気温が30度を超える日が多くなるこれからの季節に心配なのが熱中症です。熱中症を防ぐ8つの食生活ポイントを紹介しますので参考にしてください。

暑さに負けないしっかり食べる食生活のポイント

- ① 朝食をしっかり食べる。(生活リズムを守り熱中症を予防します)
- ② 三度の食事を欠かさない。(1日2回は主食+主菜+副菜・汁物の組合せで)
- ③ 冷たいものは控えめにする。(胃腸に負担をかけないように)
- ④ 積極的にカルシウムを補給する。(牛乳1日1本とヨーグルトを)
- ⑤ 旬の夏野菜・果物を食べる。(ビタミン、ミネラルを補給する)
- ⑥ こまめに水分を補給する。(お茶や水もですが、食事から十分にとる)
- ⑦ 肉、豆腐、魚、卵を食事に必ず取り入れる。(たんぱく質が大事)
- ⑧ しっかり食べて適度な運動、十分な睡眠をとる。(生活習慣の維持)



朝食は最大の熱中症予防になります。特に、部活動やプール、野外での活動の際には絶対に食べて出かけましょう。特に、温かなみそ汁や野菜スープがお勧めです。(塩分の補給と暑さに順応する準備ができます) また、朝食を食べた方が脳の働きもよく、体への負担も少なく生活習慣病の予防になります。

【食事作りやお弁当で活力UP】

1年生は夏休み中の課題で、給食メニュー作りがあります。また、夏休み中に部活や大会などがある時に、ぜひ「お弁当」を作ってみましょう。お弁当作りは自立への第1歩。自分の体に向き合う良いチャンスですし、家族にも作ってみてください。「お弁当を作るコツ」についてまとめてみました。特にスポーツ選手の食事はパフォーマンスに影響しますので参考にしてください。

1 お弁当箱の大きさは？→用意するお弁当箱の容量がほぼエネルギー量になる。

- *男子 850Kcal (運動量の多いときはもう少し多めです) →→ 800ml~900ml
- *女子 765Kcal (運動量の多いときはもう少し多めです) →→ 750ml~800ml

2 料理の組み合わせは？果物や乳製品をプラスで完璧！

*お弁当箱の3/6が主食、1/6が主菜、2/6が副菜となるように詰めます。主食がつつい少なる目になる傾向ですがこうするとエネルギーだけでなく、たんぱく質やビタミン類などほかの栄養素もバランスよく摂取することができます。

主菜はなるべく油分が少ないものを選びとよいでしょう。

3 五色で彩りよく！五味で変化をつけて！

*五色は(白・黄・緑・赤・黒)、彩りがよいと見た目もよく食欲がそそられます。最近は自然解凍冷凍等も活用できます。

*五味は(塩味・甘味・酸味・辛味(カレー等)・香ばしさ)、おかずに変化をつければ食べごたえも充分です。塩味…炒め物・漬け物など 甘味…煮物・煮豆など 酸味…酢の物、果物など(柑橘類は疲労回復に効果あります)

白・・・ごはん

赤・・・にんじん、トマト、赤パプリカなど

茶・・・肉類、魚類

黄・・・卵、チーズ、コーン、かぼちゃ

黒・・・ごま、ひじき、わかめ、のりなどの海藻

緑・・・小松菜、ブロッコリー、

アスパラなど

4 料理が動かないようにしっかり詰めよう

お弁当は、持ち歩いた後に食べます。ふたを開けたときにきれいに収まっているようにするためには、料理をしっかり詰めます。料理の味が混ざらないでおいしさを保つためにも重要なことです。また、冷ましてから詰めると食品がいたみにくくなります。

