



夏休み

給食だより



小山中学校給食共同調理場 R5

今年の関東地方はまだ梅雨中にもかかわらず、7月初旬から記録的な猛暑が続いています。気温が高いと心配なのは熱中症ですね。6月下旬から7月初旬にかけて、全国で4000人以上の人が熱中症で病院に搬送されているそうです。みなさんはそうならないために正しく水分補給を行うようにしましょう。

ペットボトル症候群に気をつけて！

暑い日に冷えた炭酸ジュースは口当たりがよく、ペットボトルだとゴクゴク飲めてしまいますよね。しかし、糖分を多く含む清涼飲料水（ジュース・炭酸飲料・スポーツドリンク等）を大量に飲むことで、血糖値が高くなり、さらにのどが渇き、また飲んでしまうという悪循環がおこります。その結果、著しい高血糖（ケトosis）となることをペットボトル症候群といいます。水の代わりに清涼飲料水を大量に飲むことはやめましょう。



血糖値↑
のどが渇き
また飲む



血糖値↑
のどが渇き
また飲む

ペットボトル症候群

だるい・のどが渇く・トイレが近い・意識障害・腹痛



◎水分補給のポイント

普段の水分補給は**水やお茶**にして、塩分を不足させないために食事は3食しっかりととりましょう。激しい運動をしている時には**少し水でうすめたスポーツドリンク**がオススメです。

◎熱中症対策にオススメの食べ物

★**カリウムが多い食べ物**：汗をかくと塩分と一緒にカリウムも失われます。

（のり、パセリ、干しひじき、ほうれん草、里芋、じゃがいも、ピーナツ、バナナ）

★**水分の多い食べ物**：食べ物自体の水分量が多いものは生で食べれば水分補給にもなります。

（スイカ、とまと、きゅうり、いちご、ゴーヤ、レタス、大根、海藻、キャベツ、もやし）

★**クエン酸を含む食べ物**：熱中症は身体が疲れていると起こります。疲れに効くクエン酸は効果的です。

（梅干し、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、もろみ酢、黒酢、食酢）

特製 ドリンクで水分補給！

材料（2杯分）

キャロットブルーングジュース
（1杯分 約62kcal）

- ・にんじん 1/3本・ブルーン（乾燥）3個
- ・はちみつ 大さじ1/2・レモン汁 大さじ1/2
- ・水 250ml・氷 1個（小さめのもの）

つくり方

- ①にんじんは皮をむいて薄切りにする。
- ②ブルーンは種をとって、細かく切る。
- ③①②と材料を全部混ぜ、ミキサーに1分くらいかけて、できあがり。

ポイント

★カロテンやビタミンC、鉄分が豊富！ にんじんの甘みがおいしいジュースです。

材料（1杯分）

梅すっきりオレンジジュース
（1杯分 約37kcal）

- ・梅干し 中1個・オレンジ1/2個
- ・砂糖 小さじ1・炭酸水（無糖のもの）150ml

つくり方

- ①梅干しは種を取りのぞき、30分くらい水につける。オレンジは種を取り果汁をしぼる。
- ②梅干しの水気を切って細かく刻み、砂糖を加えてよく練る。
- ③②をコップに入れてオレンジの果汁と炭酸水を加えてできあがり。

ポイント

★梅干しの酸味が効いた後味がすっきりする飲み物です。





ダイエットは本当に必要？



今雑誌やテレビではダイエットの話題が頻繁に取り上げられています。こうした影響もあってか、本当は太っていないのに太っていると思い込んでしまう人がいます。無理にダイエットをすると体にさまざまな不調が起こります。成長期にダイエットをする危険を知っておきましょう。



食事抜きダイエット、単品ダイエットは絶対にやめて！

運動を行わずに食事を制限したり、単品ダイエットでやせようとする人が多いですが、それで体重が減っても一時的なものです。減っているのは脂肪ではなく代謝に必要な筋肉。筋肉がやせて脂肪はそのままであると、太りやすい身体となり、食事の量を通常に戻したときにリバウンドしてしまうのです。

ダイエット商品にだまされないで！

「お昼ご飯をこれに置き換えるだけ」や「この薬を飲むだけで体重が減る」とうたっているものがありますが、世の中に短時間で健康的にやせる食べ物は残念ながらありません！運動でカロリーを消費し、自分の体に合った食事の量を守ることで適正な体重になるのです。正しい知識をもって、都合のよい情報にだまされないようにしましょう。

中学生にダイエットは必要ない！

小・中学生の時期は体が作られる大切な成長期です。成長期に必要なエネルギーや栄養素などを食事からとらなければ体の成長が止まってしまいます。肥満度が高い場合以外はダイエットをする必要はありません。主食・主菜・副菜のそろった食事を3食しっかり食べて、よく運動をすることが大切です。



夏休み元気に過ごそう

生活習慣が不規則になりがちな夏休みですが、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がければ大丈夫！せっかくの長い休みです。いろいろなことにチャレンジ出来るように生活習慣を調べ、体の調子を整えておきましょう。

冷たいものを食べすぎないように気をつけましょう。

