

# 給食だより特集号



## — 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

各地で、海開き山開きが行われ、夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。

いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また熱中症に注意して、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

### 夏の食事で気をつけたいポイント！

#### バランスよく食べよう



暑さが厳しいこの季節、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。夏バテにならないために規則正しい生活と栄養バランスのよい食事に気をつけましょう。

バランスよく栄養素をとるためには、6つの基礎食品群から食品を過不足なくとることが大切です。6つの基礎食品群を意識して、朝・昼・夕の食事をきちんと食べましょう。

### 【 6つの基礎食品群 】

<b>1群</b> 筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富 	<b>2群</b> 骨や歯をつくるカルシウムが豊富 	<b>3群</b> 皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富 
<b>4群</b> 病原菌への抵抗力を高めるビタミンCが豊富 	<b>5群</b> 体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富 	<b>6群</b> 効率のよいエネルギーになる脂質が豊富 

#### 夏バテ予防に効果のある食べ物を積極的に食べよう

食 品	効 能
豚肉・納豆	ビタミンB <sub>1</sub> を多く含み疲労回復効果
豆腐・卵	良質なたんぱく質で体の基礎をつくり、体力増進
うなぎ・レバー・まぐろ	ビタミンA, B群を多く含み疲労回復効果・たんぱく質が多く体力増進
野菜・果物	ビタミンCを多く含み疲労回復効果・日焼け予防・抵抗力を強化
にんにく・にら・ねぎ	アリシンを多く含み食欲増進 ※アリシンはビタミンB <sub>1</sub> の吸収を手助けしてくれます

#### おやつのとりにかに注意しよう

暑くなると、食欲不振になり、口当たりのよいアイスクリームやジュース等を取り過ぎてしまいがちです。その結果、胃腸に負担をかけ、空腹を感じにくくなるため、必要な栄養素がとれず夏バテの原因になってしまいます。また、糖分のとり過ぎは疲れやすくなります。



間食は3回の食事では不足するエネルギーや栄養素を補う役割があります。また勉強や運動で疲れたときには、気持ちをリラックスさせる効果もあります。間食にはナッツ類、果物、おにぎりなどがおすすめです。食べる時間と量を決めて上手に取り入れることが大切です。目安は1日200kcal以内、食事の前はさけましょう。

## どうして大切？夏の水分補給について

人間の体は約60%が水分です。暑い時季は汗をかくことで、体内の熱を放出させ、体温を調節しています。気温の高い日は、汗の量も多くなるため、こまめな水分補給を心がけましょう。また、大量に汗をかいた時には、水分だけでなく、失われたミネラルの補給が必要です。

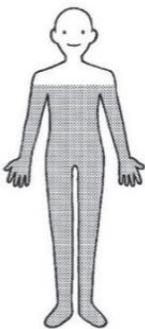
### 水分補給のタイミング

〈 体重60kgの人の場合、体の水分は体重の60%で36kg 〉

水分は、汗・尿・便・呼気として1日に2500ml失われます。脱水しないために食事や飲み物で十分に水分補給するようにしましょう。

体重の1% (600mlの水分) の脱水 → 約0.3℃の体温が上昇

体重の2% (1200mlの水分) の脱水 → 体温調節機能や運動機能が低下



摂取量 (ml)		排泄量 (ml)	
食事	1000	尿	1300
飲み物	1200	大便	200
代謝水 ※1	300	不感蒸泄 ※2	1000
合計	2500	合計	2500

※1 代謝水…… 摂取した食べ物が体内で分解されるときに発生する水分

※2 不感蒸泄… 皮膚や呼気から蒸発する水分

運動をする場合には

量：200～250mL / 温度：5～15℃  
塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

水分補給に適したものは？

ふだんは  
水や麦茶など

運動時は  
スポーツドリンクなど

### 夏野菜を使ったおすすめレシピ

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、きゅうり、とうもろこし、ゴーヤ、なす、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時季は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

#### 🍅 トマトスープ 🍅

〈 材料 〉 分量 (4人分) 切り方

オリーブ油	小さじ1	
ベーコン	40g	短冊切り
こしょう	少々	
白ワイン	小さじ1	
たまねぎ	1/2個	1cm角切り
にんじん	1/2本	1cm角切り
トマト	2個	1cm角切り(皮ごと使用)
なす	1本	1cmいちょう切り
キャベツ	2枚	2cm色紙切り
じゃがいも	1個	1cm角切り
むぎ枝豆	適量	
コンソメ	小さじ1	
ケチャップ	大さじ2	
塩	小さじ1/2	
水	400ml	

〈 作り方 〉

- 鍋にオリーブ油を入れ、ベーコンを炒め、こしょう、白ワインをふる。
- たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒める。
- 水を加え、煮立ったらあくをとり、コンソメ、塩を加えて煮る。
- じゃがいもに火が通ったら、トマト、ケチャップ、キャベツ、なすを入れて、酸味をとばすように弱火で煮こむ。
- 仕上げに枝豆を入れる。



鶏肉やソーセージ、とうもろこしやかぼちゃなどもおすすめです。  
ご家庭にある食材で作ってください。