

## 暑いときこそ、しっかり食事を！



蒸し暑い日が続いています。時折、強い日差しで真夏のような暑さになることもありますね。これから夏を迎えますが、この時期に心配なのが「夏バテ」です。夏の暑さで胃腸の働きが鈍くなることで食欲が低下し、体がだるい、やる気が起きない、くらくらするなどといった症状があらわれます。アイスクリームやジュースなどの冷たいものとりすぎは、胃腸の働きを鈍らせて夏バテを悪化させるといわれています。食べ過ぎ、飲み過ぎには気をつけてください。

夏バテ予防の1つに、食事をしっかりとることがあげられます。しかしながら、暑い日は食欲がわからないことも多いと思います。食欲がなくてどうしても食べきれないという時、嫌いな物だけを残してしまうと栄養に偏りが生まれます。食べられるところまでまんべんなく食べるように心がけてください。



## 「こまめな水分補給」「水筒の衛生管理」をお願いします！

夏を迎えるにあたり、水分補給はとても重要です。のどが渴いている時はすでに体内の水分が不足しているといわれています。水分はのどが渴く前に、少しずつこまめに摂りましょう。

では、水分補給で何を飲むのがよいのでしょうか。普段はお水やお茶を飲むようにしてください。ジュースや清涼飲料水などを水のかわりにガブガブ飲んでしまうと、糖分の取り過ぎになるので注意してください。一方、部活動などで激しい運動をする場合は、汗と一緒に塩分も失われているので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがおすすめです。



また、水筒は直接口をつけることが多いため、毎日のお手入れが大切です。きちんと洗浄ができていないと、においやかび、雑菌の繁殖につながります。特にふたやパッキンは丁寧な洗浄・消毒などをお願いします。

## 嫌いな物も、挑戦してみてください！

「どうして給食には、にんじんが毎日入っているの？」ある日、そう質問してくれた人がいました。「にんじんは毎日給食に入れましょう」という決まりがあるわけではありませんが、給食にはほぼ毎日にんじんが入っています。にんじんが嫌いという人は多いので、同じ疑問をもった人もいるのではないのでしょうか。

では、なぜにんじんは毎日給食に入っているのか。理由の1つに、にんじんは「緑黄色野菜」だからということがあげられます。緑黄色野菜はカロテンという成分を多く含み、皮膚や免疫機能を正常に保ち、視力の維持をするといった役割を担っており、健康な体づくりに必要な栄養素です。そのため、船橋市の中学校給食では日々35g以上の緑黄色野菜を使うことが決められています。にんじん以外にも緑黄色野菜はありますが、にんじんはいろいろな料理に取り入れやすく、きれいなオレンジ色は給食の彩りを与えてくれるため、給食に欠かせないのです。和え物や炒め物、煮物など毎日さまざまな形で登場するにんじん。苦手な人も多いかもしれませんが、調理の仕方が違えば味も変わってきます。「にんじんだから、残そう。」ではなく、一口でもいいので挑戦してみてください。食べられる料理が見つかるかもしれません。

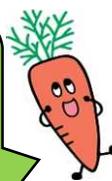
## 緑黄色野菜の例



ほうれんそう



ピーマン



にんじん

給食では船橋産をよく使っています！ぜひ食べてほしいです！



トマト



かぼちゃ