

食育だより

令和5年7月
船橋市立習志野台中学校

夏休みまであと少しですね。急激な暑さから食欲が落ち、体調を崩すことのないように、バランスのよい食事をして、食の面から体をサポートしましょう。

7月の給食 申し込み状況

	全体	1年	2年	3年
給食申し込み率	96.9%	96.6%	98.0%	96.1%
A献立選択率	53.0%	51.3%	55.2%	49.8%
B献立選択率	47.0%	48.7%	44.8%	50.2%

6月の給食ランキング

残菜が少なかった給食ナンバーワン (カッコ内は残菜率)

	A 献立	B 献立
主食	もち玄米入りご飯 (0.4%)	いわしのかば焼き丼 (0.7%)
主菜	鶏のから揚げ (1.1%)	レバーと芋のレモンソース (1.3%)
和え物	野菜のピリ辛和え (1.5%)	小松菜とツナのサラダ (2.0%)
その他副菜	さつま芋おやき (0.8%)	グリーンポテト (0.6%)
汁物	豆腐と野菜のみそ汁 (0.8%)	イナムドゥチ (0.8%)
デザート	さくらんぼ (1.7%)	サーターアンダギー (1.2%)

残菜が多かった給食ワーストワン (カッコ内は残菜率)

	A 献立	B 献立
主食	ひじき寿司 (4.5%)	ホットドッグ (5.2%)
主菜	いわしの梅煮 (15.8%)	魚のオリーブオイル焼き (18.8%)
和え物	甘酢和え (11.2%)	大豆とコーンのサラダ (16.9%)
その他副菜	切り干し大根と昆布の煮物 (12.4%)	そらまめのソテー (12.0%)
汁物	けんちん汁 (4.6%)	米粉のチャウダー (7.5%)
デザート	オレンジ (8.2%)	オレンジ (11.1%)

気温が高くなり食欲が落ちているためか、残菜が多くなってきました。残菜の内訳を見てみると、魚、豆、野菜や果物が目立ちます。自分の好きなものや食べやすいものだけ食べるのではなく、苦手なものでも一口は食べて、栄養のバランスがとれるようにしましょう。

夏ばてを防ぐにはどうしたらいいの？

「夏ばて」って何だろう？

「夏ばて」というのは、夏の暑さからくる体調不良をまとめた言葉で、症状はさまざまです。暑さで食欲が落ちてしまう、疲れが取れない、睡眠不足、お腹の調子が悪いといった症状を訴える人が多くみられます。

どうして夏ばてになるの？

まず、暑さによって次のような悪循環が起こります。暑い→だるい・喉が渇く・食欲がない→清涼飲料の摂りすぎ→お腹がいっぱいになって食事を摂りたくない・胃が冷やされるために消化力が衰える→更に食欲がない・お腹を壊す・栄養不足…。そのうえ、夏は熱帯夜のために寝苦しくて睡眠不足になりがちです。このような栄養や睡眠の不足の結果、体調が崩れて夏ばてを起してしまうのです。そのほかにも、冷房が効いて乾燥している部屋から蒸し暑い室外へと出入りするといった、暑さや湿気の急激な変化に体のリズムや体温調節の仕組みがつかないといったことも夏ばての原因となります。

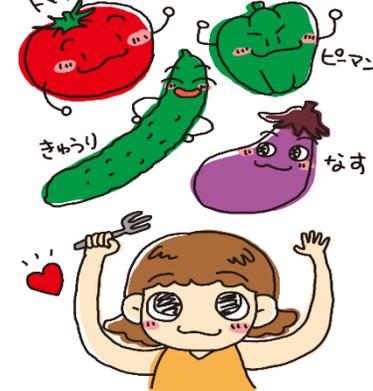
夏ばての悪循環を断ち切ろう！



夏ばて防止のためには、どんな食事を心がけると良いの？

「暑いから食欲がない、さっぱりしたものが食べたいから…」と、冷たいそうめんばかり食べるような食生活は避けましょう。糖質(炭水化物)ばかりに偏ってしまい、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラル(無機質)といった他の栄養素が不足してしまいます。トマト、なす、ピーマン、きゅうりなどの夏野菜にはビタミンA、C、カリウムや水分が豊富なので、汗で失った水分やミネラルを補給するためにも積極的に食べましょう。また、香辛料や酢、みょうがや大葉などの香味野菜は食欲増進作用があります。夏ばて防止メニューの定番に「カレーライス」がありますが、カレーの辛味が食欲を増し、ご飯や肉、野菜をたくさん食べられるので理にかなった料理と言えます。また、「夏ばてしないように、土用の丑の日にうなぎを食べましょう」と言われますが、これは江戸時代に平賀源内という人が「土用の丑の日にうなぎを食べれば夏負けすることなし」と宣伝したのが始まりと言われていています。うなぎには良質のたんぱく質やビタミンが豊富に含まれているので、夏バテ防止にはぴったりです。

夏ばて予防には夏野菜を！



夏野菜にはビタミンA・C、カリウムや水分が豊富で暑い夏にぴったり！

暑い夏にはカレーがぴったり！



カレーの辛味が食欲を増し、ご飯や肉もたくさん食べられます。

新版それいけ！子どものスポーツ栄養学より引用