

給食たより

佐世保市立黒島小学校・中学校
～第5号 7月19日(水)発行～
文責：栄養教諭 荒木沙耶香

★待ちに待った、夏休みが始まります！



夏休みに入って学校が休みになると、子ども達の食生活が乱れがちになります。特に、夜更かしをして朝起きるのが遅くなると、朝食をとる時間がなくなります。昼食と夕食だけの1日2食では、食事回数が少なくなることで栄養不足になったり、逆に1回でたくさん食べ過ぎて栄養過剰になったりします。

毎日楽しく過ごすために、**栄養バランスのよい食事**を心がけ、休み中も**1日3食のリズム**を守るよう気をつけていただければと思います。

★あつ～い夏、こまめに水分補給を！



人間にとって水分はとても大切な働きがあります。水分は体の中で最も多く含まれる成分で、体重の約60～70%を占めています。そして、栄養を全身に運び、老廃物を体の外に出す働きなどを行っています。また、汗をかくことによって**体温の調節**も行っています。

汗をたくさんかく季節は、体内の水分も失われがちで、水分補給がきちんと行われないと**熱中症**などになる恐れがあります。そうならないためにも、**こまめな水分補給**が必要です。

《ミニ知識① どんなものを飲めばよいの？》

清涼飲料などの甘い飲み物は、糖分のとりすぎを招くことにもなります。**麦茶**や**ミネラルウォーター**、または**牛乳**などを常備するようにしましょう。

また、お子様が外へ遊びに出る際は、できるだけ飲み物を持たせるようにしてください。



《ミニ知識② スポーツ時の水分補給》

運動をして大量の汗をかいた時は、汗で失ったミネラルを補給するために、**スポーツドリンク**が適しています。ただ、糖分も含まれているので、多飲はさげましょう。

★水分たっぷり夏野菜！

7月に入って、給食では、なすやかぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、すいかなど**夏野菜**を多く取り入れました。そこで、給食時間の食育指導の中で、夏野菜に含まれる水分量について紹介しました。



きゅうり1本 150g

水分 143.1g (95.4%)



ピーマン1個 35g

水分 32.7g (93.4%)



なす1本 100g

水分 93.2g (93.2%)



すいか1玉 2.8kg

水分 2.5kg (89%)

このような結果に、子ども達はとても驚いていました。夏野菜には水分が多く含まれていて、夏の水分補給に適し、**体を冷やす効果**もあります。野菜が苦手な人も、積極的に夏野菜を食べよう声かけをしました。ご家庭でも、食事の中でぜひ取り入れていただきたいと思います。