

給食だより 7月号



熊谷高等学校 定時制
令和3年7月 発行

夏の空がまぶしく感じられる季節になりました。いよいよ本格的な夏が始まります！

暑さのため食欲が落ちたり、夏バテしていませんか？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良い食事を続けることが大切です。

また、長期休みに入ると、開放感から不規則な生活になってしまいがちです。早寝早起きと朝ごはんをしっかり食べ、身体のリズムが崩れないように心がけましょう。

夏ばてを防ぐ！食事ポイント

1. バランスの良い食事を

暑いから食事は素麺やうどんだけ…とあっさりした食事ばかりを選んでいませんか？でもそれだけでは、スタミナ不足になります。主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスのよい食事をしましょう。

2. ビタミンB群、ビタミンCをとろう

夏バテ予防に効果的なビタミンが多い食べ物をとりましょう。

***ビタミンB群**…肉や魚、納豆等に多い

***ビタミンC**…野菜や果物に多い



3. 冷たいもののとり過ぎに注意

冷たいものをとりすぎると胃腸に負担がかかり、冷えや消化不良を招きやすくなるので要注意です。

4. こまめな水分補給を

「のどが渴いたな」と感じたときにはすでに脱水症状が始まっています。夏は汗をかきやすく水分不足になりやすいので、こまめな水分補給を行いましょう。

特に運動をしたときは大量の汗と一緒にミネラルを失いがちなため、スポーツドリンク等で補給すると良いでしょう。



7月28日は

土用の丑の日

土用の丑の日といえば夏のイメージが強いかもしれませんが、年に何回かやってきます。四立（立春・立夏・立秋・立冬）前の約18日の期間を土用といい、その期間に12周期で巡ってくる干支の丑の日にあたるのが土用の丑の日です。いずれにしても土用の丑の日は「季節の変わり目」と言えます。

色々な説がありますが、夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代からと言われ、うなぎ屋が「丑の日にう」の付く食べ物を食べると夏負け（夏バテ）しない」という言い伝えとともに宣伝したことがきっかけで広まったと言われています。

