

いよいよ夏本番。急に気温が高くなると、夏ばてや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

今月の給食目標

## 夏の健康と食事について考えよう

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など口当たりの良いものを食べたくなりますが、冷たいものばかりを食べていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏ばてしやすくなります。そこで、夏を元気に乗り切るために、夏野菜の特徴を知って、上手に活用しましょう。

### きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用があるとされます。

年間通して、給食センターの近くの畑で、渡部貴信さんが作ってくれています。「サラダ」や「そうめん」に使っています。

### ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

松前中学校のリクエスト献立から松前町の定番メニューとなった回鍋肉に使っています。

### トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

皮を湯むきして「トマトスープ」にします。8月の給食に登場します。2学期からは「ロッソナポリタン」というおいしいミニトマトを渡部貴信が作ってくださいます。

### なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

夏野菜カレーやマーボーなすなど夏ならではの献立が登場です。

### えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB<sub>1</sub>も多く、甘いものを取りすぎてもやがちな夏にとくに役立ちます。

北伊予校区で浮穴佳温さんと小林裕之さんが作ってくれています。新鮮でおいしい枝豆が給食に登場します。

## 熱中症に気を付けよう！ 水分のとり方 ③ 択 クイズ

### Q1

水分は人間にとって、とても大事です。みんなのからだは、何パーセントが水分でできている？

① 約20%    ② 約60%    ③ 約100%

### Q2

水分のとり方で正しい文章はどれ？

- ① のどがかわいたときにだけとる。
- ② 1日1回、食事のときにとる。
- ③ いつでも、こまめに少しずつとる。

### Q3

汗をかいていないときは、何を飲めばよい？

① 水やお茶    ② スポーツドリンク    ③ 炭酸飲料

### Q5

運動するときの正しい水分のとり方は？

- ① 運動中にもこまめにとる。
- ② 運動後にかぶ飲みする。
- ③ 運動した1時間後にとる。

### Q4

汗をたくさんかいたときに飲むとよいものは？

① 水やお茶    ② スポーツドリンク    ③ 炭酸飲料

**こたえ** Q1=②(年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている)  
 Q2=③(のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ばいくらいの量をとる)  
 Q3=①(スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)  
 Q4=②(汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)  
 Q5=①(運動中もこまめにコップ1ばいくらいの量をとる。かぶ飲みはしないようにする)