



岩国市立美和中学校

梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかりと食べることが大切です。

夏バテしない体を作ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないよう、生活にも気をつけることが大切です。

夏が旬の野菜は、ビタミンやミネラルがたくさん含まれています。積極的にとるようにしましょう。

水分をこまめにとろう！



のどが渇いていなくても、水やカフェインのない麦茶でこまめに水分をとりましょう。高温下での作業や運動で一度にたくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液を利用して速やかに水分補給をしましょう。ただし、水代わりにいつも飲むのは塩分や糖分のとりすぎにつながります。

朝ごはんをしっかりと食べよう！



栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとても大切です。エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかりとすることでその後の水分不足などを予防することができます。水分の多い夏野菜、ご飯、汁物なども上手に組み入れましょう。

「気温」と「湿度」をいつも気にしよう！



外はもちろん、屋内や室内であっても今、自分の場所の気温や湿度をいつも気にするようにしましょう。環境省が公開している全国の「暑さ指数(WBGT)」もチェックし、暑さ指数が「28」を超えるときはとくに注意しましょう。

涼しい服装・環境を心がけ睡眠もしっかりとろう！



エアコンで室内の温度・湿度を快適に保ち、服装にも工夫して涼しく過ごしましょう。寝る前も水分補給をします。そしてエアコンのタイマー機能などを上手に使いながら、しっかり寝て休み、1日の疲れをとります。

朝食の「なぜ」「なに」「どうする」

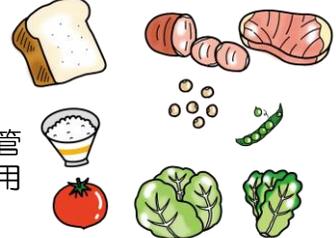
なぜ朝ごはんが必要なの？



寝ている間も体はエネルギーを使います。特に脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝食を食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝食には体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。

パンだけじゃだめなの？

脳の栄養になるブドウ糖は、主に炭水化物(糖質)から作られます。では、炭水化物(糖質)の多いパンやごはんだけ食べていれば良いのでしょうか？実は炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1日に食べておきたい量の野菜をとるためには朝食から野菜をしっかりと食べておくことも大切です。野菜にはビタミンや食物繊維が多く体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいです。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずを兼用したり、牛乳や納豆などそのまま食べられるものを活用するのもおすすめです。

そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷やっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

第1回 給食試食会を開催しました！



6月10日(月)に今年度1回目の給食試食会を開催しました。地域や保護者の方15名が参加されました。栄養教諭の講話では、美和中の生徒の食習慣や地産地消の取り組みについてお話ししました。

また、各学級で給食の試食を行い、保健委員会の生徒と作成した地場産給食週間の動画を視聴しました。

- 感想
- ・今の生徒がどのような給食を食べているのか、知る機会があることはいいことだと思いました。先生方も生徒がどのようにしたら食べてくれるのか工夫されていてすごいと思います。
 - ・1食あたりの価格を考えると輸入物が多いかと思いましたが、地場産の食材の使用量が多いのにおどろきです。

第2回目開催 ぜひご参加ください！
10月17日(木) 予定

今年度は、この2点を目標にして、みんなで給食時間をより良い時間にしていきましょう！

- ①衛生的に素早く配り、味わって食べられる食事時間を確保する。
- ②給食時間は食トレタイム！適正量を学び、しっかり食べよう！