

# 給食だより

第99号



いよいよ夏休みですね。旅行等様々な計画を予定されておられる方も多いでしょうが、普段とは違った生活リズムに体調管理は大切なことです。特に暑い時の食生活には「栄養バランスのよい三度の食事」「早寝早起き」「冷やし過ぎないこと」「食中毒予防」「水分補給」等が必要です。今回は「水分補給」にスポットを当ててみました。



## 夏の水分補給～賢く飲んで暑さを吹き飛ばそう!～



暑い時期の水分のとり方には、いつもと少し違う点に注意する必要があります。熱中症もたとえ運動をしていなくてもかかることがあります。水分のとり方のポイントを挙げてみました。

### ポイント1 いつ飲むの？

⇒食事に響かない時間がベストです。  
寝起き、就寝時、入浴前後

### ポイント2 飲み方は？

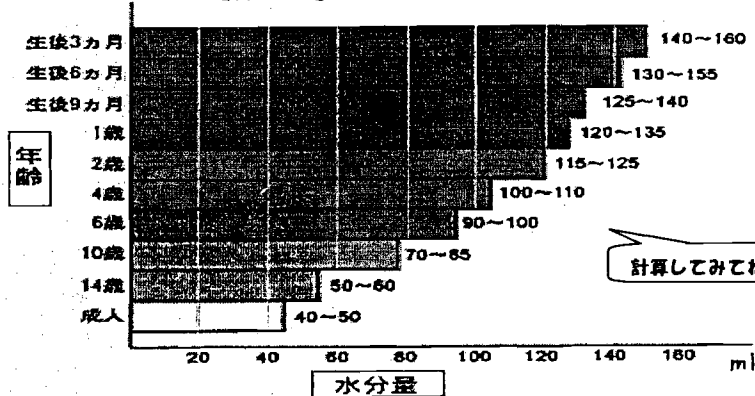
⇒「のどが渇いた」と思うより前に、こまめに少しずつ補給するとよいです。一気に飲みはのどの渇きは癒されますが、胃に負担をかけ、消化不良になるばかりか、ただ排泄されてしまうだけなので、おすすめできません。

参考までに…

### ☆1日に必要な水分量は？☆

1日の水分摂取量(ml)		1日の水分排出量(ml)	
飲料水	800～1,300	尿	1,000～1,500
食物中の水	1,000	便	900
体内での代謝水	200	生理的に失われる水分	100
合計	2,000～2,500	合計	2,000～2,500

### 【体重1kgあたりに必要な水分量】



計算してみよう!

### ポイント3 どんな飲み物がオススメ？

⇒水・お茶類などが理想的です。最近は様々な清涼飲料水・スポーツドリンクが流行っていますが、できれば糖分の多いものは避けたいものです。糖分はエネルギー源なので運動には欠かせませんが、とり過ぎは生活習慣病や虫歯等の原因になってしまいます。飲料水のラベル等には成分が表示されますので、参考にされるとよいでしょう。

(200mlあたりの糖分のペットシュガー(1本3g)換算)

#### 0本

コーヒーのみ  
お茶類のみ  
ミネラル水

#### 3本以内

ノンカロリー飲料  
野菜ジュース  
トマトジュース  
スポーツ飲料(平均)

#### 6, 7本以上

ジュース類(濃縮還元、果汁入り、無果汁等)  
飲むヨーグルト(加糖)  
炭酸飲料類(II)、乳酸菌飲料

#### 1本

コーヒーまたは  
お茶類+砂糖

#### 5本程度

缶(瓶)コーヒー(加糖)  
缶(瓶)紅茶(II)

意外に思われるかも知れませんが、その時々体調によって感じ方が変わることもあります。栄養成分を参考にしながら選ぶとよいでしょう。

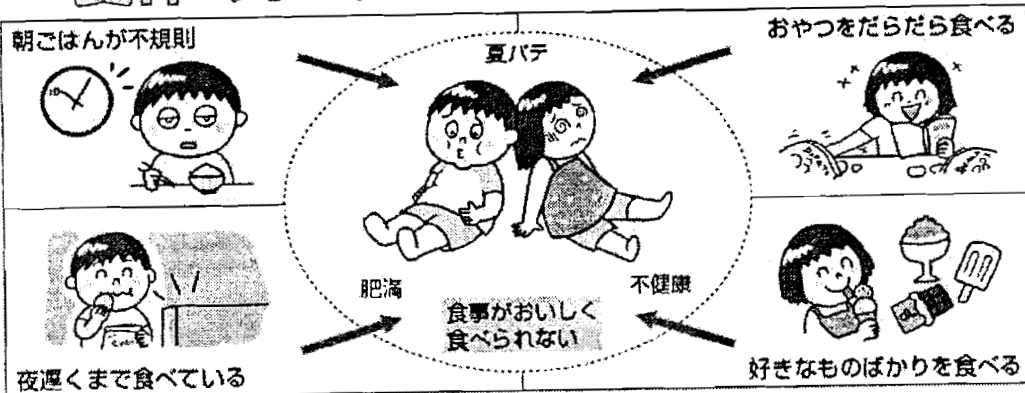
出典:「ちょっと心配 ペットボトル症候群」食べもの文化研究会 芽ばえ社

裏面では「夏のおすすめの飲み物」を紹介しています。参考に健康で実りの多い夏休みにしてください。

# 暑さに負けない食生活を！！

夏は高温多湿なので食欲が落ちたり、夏休みで生活が不規則になりがちです。そんな時に気をつけたい食生活のポイントを考えてみましょう。

## 夏休みにおちいりやすい食生活

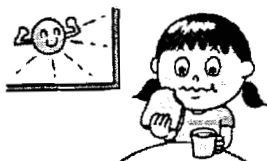


ここがポイント！！



### ポイント①

朝ごはんをしっかり食べましょう



3食をきちんと食べるのが基本です。早起きして必ず朝食を食べましょう。

### ポイント②

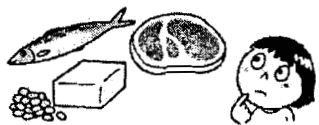
野菜を多く食べましょう



夏野菜にはビタミン類がいっぱい含まれています。トマト、ピーマンなど緑黄色野菜を多く食べましょう。

### ポイント③

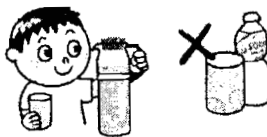
たんぱく質を十分にとりましょう



夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかりととりましょう。魚・肉・大豆製品のどれかを必ず食べるようにしましょう。

### ポイント④

水分補給をしっかりと



夏はこまめに水分を補給しましょう。水が麦茶がよく、甘いジュースなどはひかえめにしましょう。

### ポイント⑤

冷たいものの食べすぎに注意



冷たいものばかり食べたり飲んだりしては栄養不足となり、夏バテの原因になってしまいます。

## 作ってみましょう！！

すいかジュース（2～3人分）

材料：すいか 200g（1/8切れ位）  
レモン汁 1/4個  
水 適量



- ①冷えたすいかを一口大に切りながら種を取り出す。
  - ②ミキサーにいれてシェイクし、最後にレモン汁と水を入れて氷の形が残る程度に数回まわす。
- ※ミキサーがない場合はさらし布でこしたり、おろしがねでもつくれます。この場合は氷は砕く必要はありません。

すいかはカリウムが多く含まれているため、腎臓を強くする働きがあり、利尿効果が高いのでむくみ解消に効果的です。また、体温を下げる働きがあるので、暑い夏には最適な食べ物です。飲む「すいか」を味わってみてはいかがでしょうか？

## 昔の人も、冷たいトピックス 氷が好きだった!? の巻

エアコンも冷蔵庫もない奈良時代や平安時代の人々も、夏にはかき氷を口にしていたそうです。もちろん、とても高価な品なので、一般人には無理だったそうですが・・・。



削り氷は米を雪状にしたもの。今のかき氷に似ています。



「削り氷に甘づらを入れて、新しき金鏡に入れたる」『枕草子』にも出てきます。

冬の間、天然の氷を氷室にとっておいて夏に利用したそうです。宮中の真夏の献立の削り氷は必需品だったとか。『源氏物語』にも、この削り氷のことが書かれています。紫式部や清少納言も大好物だったのかもしれませんがね。

平成21年度7月発行

発行 多摩市教育委員会

編集 多摩市立学校給食センター

南野調理所 〒206-0032 多摩市南野1-2-1 Tel.371-2417

永山調理所 〒206-0025 多摩市永山7-1 Tel.375-4661