



深谷市立深谷小学校
令和元年6月28日



いよいよ日本の夏到来です。梅雨明けの蒸し暑さで何となく体がだるく、食欲も衰えて来る時季です。学校では水泳指導が始まると、水に入った後の子どもたちの食欲は少し減退するようです。

この時期、献立を作成する栄養士はビタミンやミネラルたっぷりの旬を迎える夏野菜・果物を使ったり、食欲をそそる香辛料を用いたり子供たちのために工夫をします。そして、その給食を調理員さんが、暑さの中衛生面に配慮しながら、腕によりをかけて作ります。子供たちの「いただきます！」や「ごちそうさま！」の元気な声が私たちにとっては何よりのご褒美です。

夏バテとは？

“夏バテ”とは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がな」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい“慢性疲労”のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因ともいわれます。

1. 高温多湿のため、不快指数が上昇します。

◇体が疲れる ◇寝苦しくて睡眠不足になる。

2. 体温調節のため、発汗量が多くなります。

◇エネルギーを消耗して、体が疲れる。

3. 冷房から夏バテが起こります。

◇体温調節を行う自律神経が機能低下します。

4. 不快指数が上昇するため、胃酸の分泌が低下します。

◇胃酸の消化力が低下し、食欲不振になる。

夏バテの
原因や
症状は…



食事

体が動くために絶対欠かせない食事。とくに1日の始まりの朝食は必ず食べましょう！

運動

1日に1回は外で体を動かしましょう。食欲が増し、適度な疲れは熟睡にもつながります！

睡眠

起きる時間、寝る時間が毎日違うと、体の中のリズムがおかしくなり体調をくずしてしまいます。

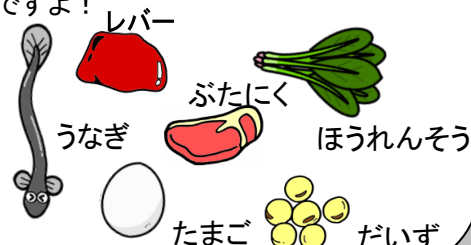
休息

運動の途中や後には、必ず体を休めましょう。疲れがたまりすぎると、食欲がなくなります。

「元気の輪」のひとつでも欠けると体調が崩れます

暑さをのりきるには ビタミンB1をとろう！

ビタミンB₁は、体がエネルギーを作り出すときに必要な栄養素で、疲労回復にも役立つといわれます。これらの食品に多いですよ！



おわんのご飯粒も残さずたべることができました！！



深谷小学校全体のお碗についてくる米粒の量をはかると…



完食キャンペーン前
180g



完食キャンペーン中
40g

みずみずしい 夏野菜 を食べよう！

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をととのえて、病気に負けない体をつくれます。

